SIŁA SPRAWNOŚĆ PIĘKNO

STANISŁAW ZAKRZEWSKI

STANISŁAW
ZAKRZEWSKI

SIŁA
SPRAWNOŚĆ
PIĘKNO

STANISŁAW
ZAKRZEWSKI

SIŁA
SPRAWNOŚĆ
PIĘKNO

**Wydanie II
poprawione i uzupełnione**

WARSZAWA 1974
SPORT I TURYSTYKA

Okładkę projektował
WALDEMAR ANDRZEJEWSKI

Rysunki wykonał
WALDEMAR ANDRZEJEWSKI

Redaktor prowadzący
KRYSTYNA PACZKOWSKA

Redaktor techniczny
BARBARA KLIMASZEWSKA

Zdjęcia wykonali
JERZY JANKIEWICZ, STEFAN MIZIELSKI
FRANCISZEK MYSZKOWSKI, JAN ROZMARYNOWSKI
RYSZARD SKOPOWSKI

WYDAWNICTWO „SPORT i TURYSTYKA"
WARSZAWA 1974

Wydanie II. Nakład 50 250 egz. Ark. wyd. 12,75. Ark. druk. 20,5. Papier rotogr. kl. III, 80g (84×108). Oddano do składania w kwietniu 1973. Druk ukończono w lipcu 1974. Łódzkie Zakłady Graficzne. Zam. 350/A W-102
Cena zł 28.–

Drugie wydanie książki „Siła, sprawność, piękno" jest ostatnią publikacją, jaką w swym pracowitym życiu przygotował do druku Stanisław Zakrzewski; zmarł nieoczekiwanie nie doczekawszy się jej wznowienia. Odszedł jeden z najgorliwszych propagatorów kultury fizycznej, a Redakcja Sportowa Wydawnictwa „Sport i Turystyka" straciła w nim uczynnego Kolegę i cenionego Autora.

Stanisław Zakrzewski, mgr wychowania fizycznego, absolwent poznańskiego Studium WF, sam za młodu czynnie uprawiał sport i był zaliczany do czołówki lekkoatletów okresu międzywojennego. Poświęciwszy się dziennikarstwu sportowemu, znajdował także czas na publikowanie wydawnictw książkowych. Z Wydawnictwem „Sport i Turystyka" współpracował od początku jego istnienia, wydawszy w nim w ciągu ponad 20 lat 14 książek z różnych dziedzin sportu o łącznym nakładzie sięgającym ponad 1 000 000 egzemplarzy.

W ostatnich latach przedmiotem Jego głównego zainteresowania stała się kulturystyka, którą przeszczepił na polski grunt i przystosował do potrzeb polskiej młodzieży. Tej dziedzinie wychowania fizycznego poświęcił 7 spośród wydanych przez siebie książek, wierząc w atrakcyjność ćwiczeń siłowych, ich siłę przyciągania i dobroczynny wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne człowieka. Takich efektów oczekiwał przede wszystkim od książki, którą dzisiaj oddajemy w ręce Czytelników.

Redakcja Sportowa
Wydawnictwa „Sport i Turystyka"

OD AUTORA

Czytelnikowi, który weźmie do ręki tę książkę, winien jestem kilka wyjaśnień.

Otóż książka ta w części tylko jest powtórzeniem poprzedniego wydania. Złożyły się na to głównie dwie przyczyny: czas i Czytelnik. „Siła, sprawność, piękno" po raz pierwszy była przygotowywana do druku w 1960 roku. Był to okres początków kulturystyki w Polsce, propagowanej – siłą rzeczy – na obcych wzorach. Okres ulegania fascynacji maksymalnego umięśnienia. I ja od niej nie byłem wolny. Wpływało to – w jakimś stopniu – na treść moich ówczesnych publikacji oraz na dobór ilustracji. Czytelnik mógł jednak już wtedy zaobserwować próby wejścia naszej kulturystyki na inne drogi...

Upłynęło od tego czasu kilkanaście lat. Lat nie bezowocnych. Dopracowaliśmy się własnych metod treningowych, zmieniło się diametralnie założenie ćwiczeń kulturystycznych. Dziś celem polskiej kulturystyki jest w pełni świadome oddziaływanie drogą ćwiczeń na własny ustrój dla podniesienia osobistej kultury fizycznej. Dzieje się to przez przyswojenie sobie zasad higieny ciała i higienicznego trybu życia, przez podnoszenie siły i sprawności organizmu oraz przez harmonijny rozwój mięśni dla ukształtowania prawidłowej, pięknej sylwetki. Ten cel przyświeca dziś dziesiątkom tysięcy osób uprawiających ćwiczenia siłowe. Ten cel realizuje polska szkoła kulturystyki.

Dlaczego zatem, wobec tych zmian, pozostawiłem dawny tytuł książki? Dlatego, że charakteryzuje on najtrafniej założenia naszej kulturystyki.

Liczne są dziś szeregi kulturystów i amatorów ćwiczeń siłowych. Tak liczne, że nie są ich w stanie objąć opieką zorganizowane ośrodki ćwiczeń. Tysiące rąk wyciągają się po materiały szkoleniowe, po broszury kulturystyczne. Na pewno i ta książka, choć nie pretenduje do doskonałości, znajdzie szerokie rzesze Czytelników.

Kto może z niej korzystać i jak należy ją wykorzystywać? Uprawiających ćwiczenia kulturystyczne można dziś podzielić w przybliżeniu na trzy kategorie. Do najwyżej, dość już sporej, zaliczam tych wszystkich, którzy doszedłszy drogą systematycznych ćwiczeń i racjonalnego treningu do dużej znajomości swego organizmu i wysokich wyników startują w zawodach kulturystycznych i stanowią czołówkę polskich kulturystów. W tej książce znajdą oni potwierdzenie i – w pewnej części – uzupełnienie swoich wiadomości. Mam nadzieję, że wyciągną z niej jakieś dla siebie korzyści.

Drugą kategorię stanowią kulturyści zaawansowani, to jest tacy, którzy mają za sobą „szkołę podstawową" ćwiczeń siłowych. To dla nich przede wszystkim jest przeznaczona ta książka. Zaawansowanych kulturystów mamy u nas tysiące. Wśród młodzieży i wśród dorosłych. Ćwiczenia siłowe stały się dla nich już takim przyzwyczajeniem i taką potrzebą, że od nich nie odstąpią. Ale, aby kontynuowali swój trening, aby przez ten trening osiągali coraz lepsze rezultaty w podnoszeniu stanu zdrowia i sprawności, w poprawianiu i doskonaleniu sylwetki, muszą otrzymać świeży zastrzyk w postaci nowego materiału. Chciałbym, aby go znaleźli na kartach tej książki. Wierzę, że zawarty tu materiał potrafią wykorzystać z pożytkiem, bo samodzielny trening siłowy nauczył ich myśleć i analizować, nauczył kierować własnym rozwojem.

Czy zatem ten podręcznik jest niedostępny dla początkujących? Czy osobom, które po raz pierwszy zetkną się z ćwiczeniami siłowymi za pośrednictwem tej książki, nie odda ona żadnych usług?

Nie można tak sprawy stawiać. Wszystkie tu podane ćwiczenia, a zwłaszcza zestaw opisany w rozdziale „Mały atlas ćwiczeń i mięśni", mogą być wykonywane przez początkujących. Trzeba tylko znacznie zredukować czas treningu, ciężar przyrządu i ilość powtórzeń. W każdym niemal rozdziale podaję co do tego odpowiednie wskazówki. Jeśli ćwiczący zechcą je wziąć pod uwagę, mogą bez obawy i z wielką dla siebie korzyścią stosować ćwiczenia, które t y s i ą c o m ludzi dały siłę, sprawność i piękną sylwetkę.

STANISŁAW ZAKRZEWSKI

KULTURYSTYKA W POLSCE

Kulturystyka znana jest u nas od 15 lat. Pierwsze artykuły na jej temat zaczęły się ukazywać na łamach miesięcznika „Sport dla wszystkich" w 1957 roku. W numerze marcowym tegoż roku wystąpiłem z apelem:

„Każdy może dojść do tego, by mieć stalowe bicepsy, szerokie bary, dobrze rozwiniętą klatkę piersiową, ładnie umięśnione nogi. Każdy – i to nawet najsłabszy! Dobrą budowę ciała można wypracować. Trzeba jednak ćwiczyć, uprawiać gimnastykę i tzw. sporty siłowe. Wtedy – w stosunkowo krótkim czasie – organizm zmieni się nie do poznania. Obok pięknego wyglądu zewnętrznego, dzięki racjonalnie uprawianym sportom, szybko udoskonalą się i narządy wewnętrzne.

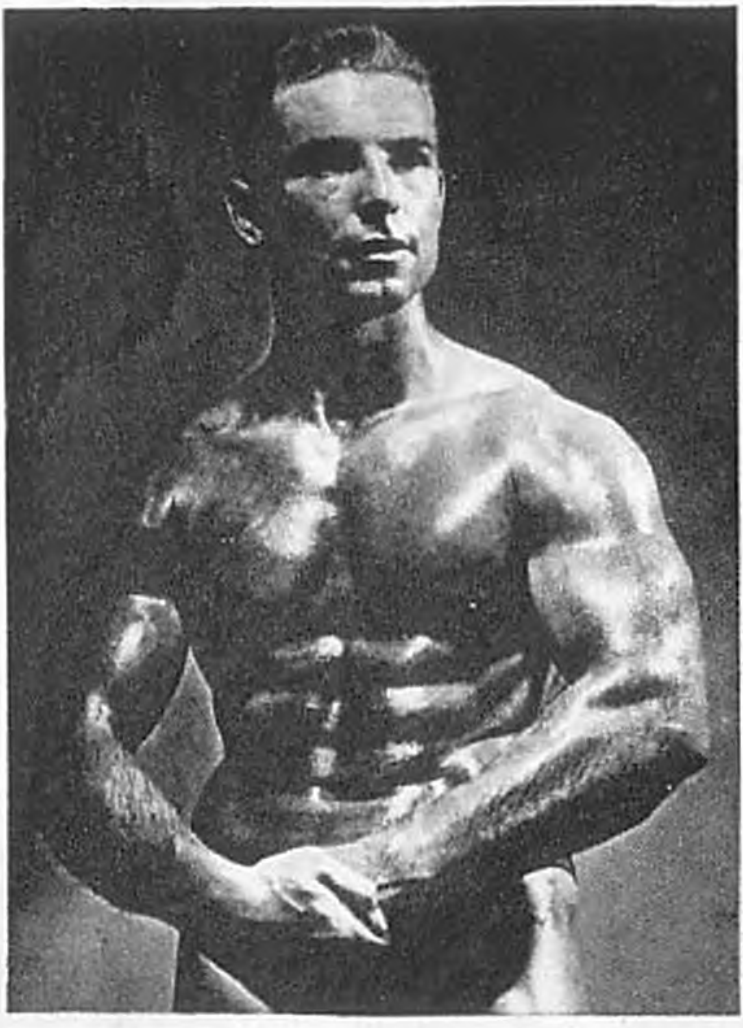
Każdy – bez wyjątku – może być fizycznie zdrowym, silnym i sprawnym człowiekiem. O tym, jak ćwiczyć, zaczniemy pisać już w następnym numerze „Sportu dla Wszystkich". Nad rozwinięciem swego organizmu, nad uzyskaniem jak największej siły popracować winien każdy sportowiec, każdy człowiek".

Apel został podchwycony i tak się zaczęło... Tworzyły się pierwsze ośrodki ćwiczeń przy ogniskach TKKF (Warszawa, Wrocław), mnożyły się w setki, a chyba i w tysiące „chałupnicze" grupy i zespoły ćwiczących.

5 września 1959 roku Zarząd Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów powołał do życia Komisję Kulturystyki, a kilka tygodni później – 2 listopada nastąpiło otwarcie

Centralnego Ośrodka Kulturystyki przy Ognisku TKKF „Syrenka" w Warszawie.

W ostatnich dniach stycznia 1960 roku, z inicjatywy ZG TKKF, zwołano I Ogólnopolską Konferencję Kulturystyki z udziałem 35 działaczy z terenu i przy współudziale lekarzy (doc. dr Bieżański i dr Firsowicz).



Andrzej Jasiński – mistrz Polski w kulturystyce w latach 1959–1960.

Uczestnicy konferencji przyjęli następujące ustalenia:

a) celem kulturystyki jest krzewienie zamiłowania do ćwiczeń o charakterze sprawnościowo-siłowym, przyczyniających się do prawidłowego i harmonijnego rozwoju organizmu, wyrabiających siłę, zręczność, zwinność i sprawność ruchową oraz wpływających dodatnio na wzrost wydolności organizmu. Ćwiczenia te są również jednym z podstawowych środków harmonijnego i estetycznego kształtowania mięśni, wpływając na piękno budowy ciała;

b) zamiast dotychczasowych konkursów na najlepiej zbudowanych, które odbywały się u nas od 1958 roku i opierały się wyłącznie na ocenie umięśnienia i pozowania, wprowadza się wieloboje kulturystyczne, których program będzie zawierać również konkurencje siłowe i sprawnościowe;

c) w najbliższym czasie przeszkoli się odpowiednią ilość instruktorów i zapewni ćwiczącym właściwą opiekę lekarską.

Takie były postanowienia, ale olbrzymi, spontaniczny pęd młodzieży (i osób starszych) do ćwiczeń uniemożliwił ogarnięcie wszystkich ćwiczących należytą opieką szkoleniową i lekarską. Gdy się okazało, że Polski Związek Podnoszenia Ciężarów i Kulturystyki nie mógł spełniać roli koordynatora w zakresie kulturystyki, gdyż to przerastało jego siły, w kwietniu 1965 roku krajowy zjazd PZPCiK zrezygnował z opieki nad kulturystyką. Wówczas to GKKFiT powierzył opiekę nad ruchem kulturystycznym Towarzystwu Krzewienia Kultury Fizycznej, które już wówczas skupiało w swoich szeregach przeszło 350 zespołów. TKKF, przejmując opiekę nad kulturystyką, powołało do życia SEKCJĘ KULTURYSTYKI, która do dziś kieruje polskim ruchem kulturystycznym. Właśnie w TKKF kulturystyka znalazła nowe, lepsze warunki rozwoju. Główny nacisk położono na wypracowanie własnych metod treningu kulturystycznego, na szkolenie kadry instruktorskiej, ujednolicenie programu działania, wprowadzenie wszechstronności do zaprawy

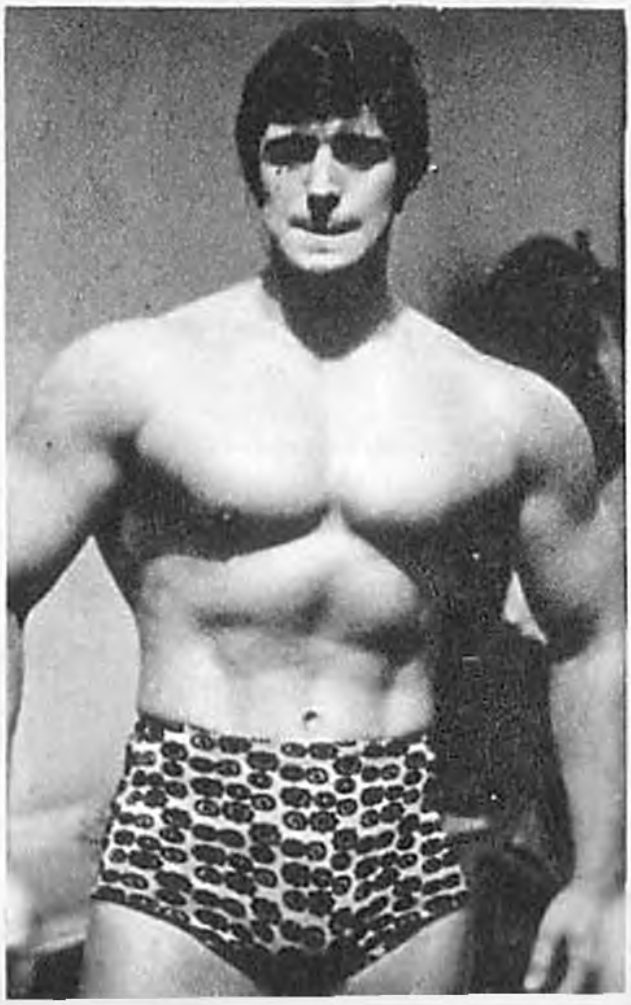
Grupa naszych czołowych kulturystów na plaży. Od lewej: Jan Włodarek, Andrzej Laskowski, Sławomir Filipowicz, Antoni Kołecki i Szwed Eino Akkila.

kulturystycznej. Propagatorem metod ćwiczeń – przystosowanych do naszych warunków i potrzeb – obok TKKF – był do roku 1966 także dwutygodnik „Sport dla wszystkich", a później Centralny Ośrodek Metodyczny TKKF do Spraw Ćwiczeń Siłowych i Kulturystycznych we Wrocławiu, czynny do 1969 roku. Ośrodek ten (później już tylko Ognisko TKKF „Sęp" z Wrocławia),

współpracował z wrocławską Wyższą Szkołą Wychowania Fizycznego. Na uczelniach wychowania fizycznego we Wrocławiu, Warszawie i Poznaniu tematyka ćwiczeń siłowych i kulturystycznych weszła do prac magisterskich, a nawet doktorskich.

ODDZIAŁYWANIE NA KRAJE DEMOKRACJI LUDOWEJ

Począwszy od 1960 roku polska szkoła kulturystyczna, oparta na wszechstronności ćwiczeń, zaczęła się przyjmować najpierw w Czechosłowacji, a następnie w Związku Radzieckim, w Niemieckiej Republice Demokratycznej, w Bułgarii. W dniach 31 lipca do 3 sierpnia 1969 roku odbyło się w Sopocie spotkanie konsultacyjne przedsta-

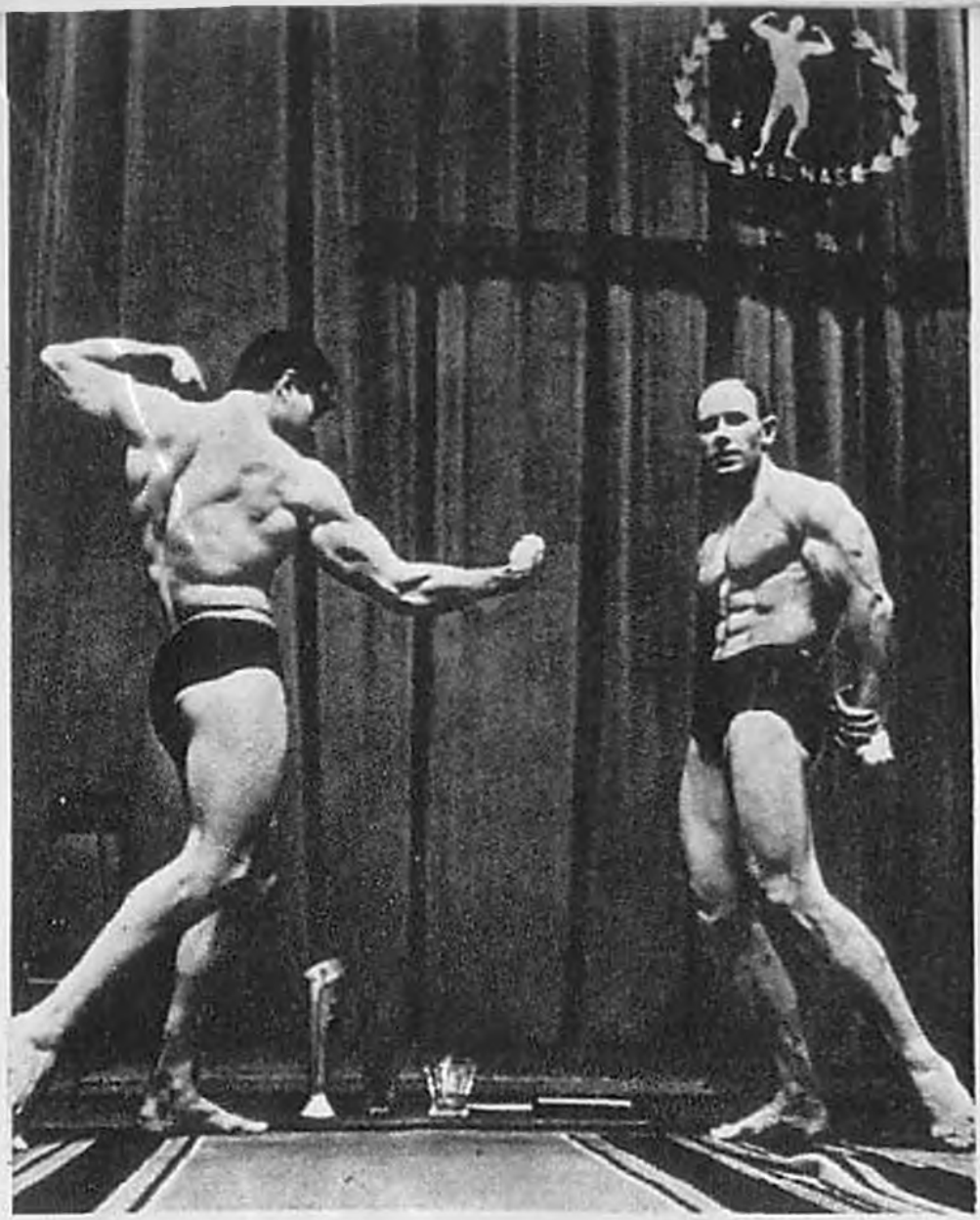


Moskwiczanin Dudin, nazywany „Radzieckim Steve Reevesem".

Sławomir Filipowicz zwycięzca zawodów w Tiumenie (Syberia) w 1969 roku.

wicieli ruchu kulturystycznego ZSRR i krajów demokracji ludowej.

W tym samym roku – na zaproszenie Komsomołu – polscy kulturyści gościli w Tiumenie na Syberii, nawiązali też wymianę startów z kulturystami Litewskiej SRR.



Polacy utrzymują ożywione stosunki z Litewską Socjalistyczną Republiką Radziecką. Na zdjęciu Andrzej Laskowski (z prawej) podczas zawodów w Kownie.

W 1971 roku w Mariańskich Łaźniach odbyło się pierwsze międzypaństwowe spotkanie w kulturystyce Polska – Czechosłowacja, zakończone zwycięstwem naszych sąsiadów. Uczniowie przeszli mistrzów... W tymże roku roku Sekcja Kulturystyki przy ZG TKKF przystąpiła do

Międzynarodowej Federacji Kulturystyki (IFBB) z siedzibą w Montrealu. Polska była reprezentowana na Kongresie IFBB w Paryżu, czyniąc starania o wprowadzenie na teren międzynarodowy polskiego kierunku w kulturystyce. Na razie przedstawicielowi Polski udało się przekonać władze IFBB o konieczności przekształcenia konkursów amatorskich „Mr Universum" w „mistrzostwa świata".

Do 1968 roku kulturystyka amatorska znajdowała się pod opieką Międzynarodowej Federacji Podnoszenia Ciężarów i Kulturystyki (FIHC). Od Kongresu w Belgradzie (1970 rok) jedyną międzynarodową organizacją zrzeszającą kulturystów amatorów jest International Federation of Body-Builders (IFBB) z siedzibą w Montrealu (Kanada).

Prezes Międzynarodowej Federacji Kulturystyki w czasią wizyty w Polsce w maju 1971 roku. Od lewej prezes ZG TKKF Feliks Kędziorek, Ben Weider i autor książki – Stanisław Zakrzewski.

Wprawdzie kulturystyką wyczynową zajmuje się nikły tylko procent ćwiczących (i słusznie!), ale i oni mogą poszczycić się pewnym dorobkiem. Poniżej kilka słów o tych, którzy przykładem swoim zachęcili do ćwiczeń tysiące, i tych, którzy na arenie krajowej, a nawet zagranicznej odnosili sukcesy.

Zaczęło się od Jana Czepułkowskiego

Gdy w 1957 roku odbywały się w Teheranie Mistrzostwa Świata w Podnoszeniu Ciężarów, 27-letni Jan Czepułkowski, asystent katedry ciężkiej atletyki AWF w Warszawie, zajął piąte miejsce w konkursie „Mr Universum", dostępnym dla członków Międzynaro-

Jan Czepułkowski — pierwszy Polak, który odnosi sukcesy międzynarodowe w kulturystyce.

dowej Federacji Podnoszenia Ciężarów i Kulturystyki. Czepułkowski (wzrost 159 cm, waga 67 kg) nie tylko odznaczał się wspaniale rozwiniętymi mięśniami, ale był również b. sprawny i silny. Do niego należał wówczas rekord Polski w trójboju olimpijskim w wadze lekkiej – 365,0 kg (115+110+140).

Augustyn Dziedzic pierwszym mistrzem Polski

Mistrzostwa Polski w kulturystyce rozegrano w 1958 roku w Poznaniu z okazji XII Mistrzostw Polski w Podnoszeniu Ciężarów. Tytuł przypadł w udziale innemu asystentowi AWF w Warszawie – Augustynowi Dziedzicowi, ówczesnemu mistrzowi i rekordziście Polski w podnoszeniu ciężarów w wadze piórkowej.

Po nich przyszli inni

W 1959 roku tytuł najlepiej zbudowanego ciężarowca zdobył Marian Zieliński (pierwszy polski rekordzista i mistrz świata w podnoszeniu ciężarów), a tytuł mistrza Polski wywalczył Andrzej Jasiński, który odtąd odnosił wiele sukcesów w kraju i za granicą, m. in. w 1961 roku zdobył tytuł wicemistrza państw skandynawskich. Andrzej Jasiński, b. wszechstronny sportowiec (był trzecim ciężarowcem kraju w wadze lekkiej oraz posiadał II klasę w gimnastyce sportowej), był u nas jednym z pierwszych propagatorów kulturystyki.

W 1959 roku na konkursie „Mr Universum" zorganizowanym w Warszawie w ramach Mistrzostw Swiata w Podnoszeniu Ciężarów Jan Czepułkowski powtórzył swój sukces z Teheranu, zajmując piąte miejsce tuż przed Andrzejem Jasińskim.

W 1960 roku jeszcze raz mistrzem Polski, ale teraz już w wieloboju kulturystycznym, bo „polska szkoła" wyeliminowała wybory na „Mr Polski", został Andrzej Jasiński przed Józefem Radziwiłko, czołowym propagatorem kulturystyki wśród młodzieży akademickiej i Jerzym Michalakiem, ciężarowcem i lekkoatletą w jednej osobie

(J. Michalak jest obecnie cenionym trenerem podnoszenia ciężarów).

W 1961 roku – w myśl decyzji GKKFiT – zniesiono rozgrywanie mistrzostw Polski w kulturystyce. Odtąd odbywały się jedynie Ogólnopolskie Zawody w Wielboju Kulturystycznym na Wybrzeżu (w Sopocie) – nieoficjalne mistrzostwa Polski. Na tych właśnie zawodach zabłysnął młody kulturysta, późniejszy rekordzista świata juniorów w podnoszeniu ciężarów Antoni Pietruszek (wzrost 167, waga – 78 kg, biceps 43 cm, obwód klatki piersiowej 125 cm). Zdeklasował formalnie wszys-

Antoni Pietruszek zanim został rekordzistą świata juniorów w podnoszeniu ciężarów był najlepszym kulturystą kraju wśród juniorów.

tkich konkurentów. Toteż on właśnie wraz z Przemysławem Kwiatkowskim, jednym z najwszechstronniejszych naszych sportowców, reprezentował nasze barwy na konkursie „Mr Universum", zorganizowanym we wrześniu 1961 roku z okazji mistrzostw świata w podnoszeniu ciężarów. Antoni Pietruszek – najmłodszy uczestnik tego konkursu, zajął czwarte miejsce w klasyfikacji europejskiej przed Przemysławem Kwiatkowskim i całą plejadą kulturystów zagranicznych (Pietruszek stanowił wówczas prawdziwą rewelację).

Na zawodach sopockich w 1962 roku kulturyści ubiegali się o palmę pierwszeństwa w dwóch kategoriach: juniorów i seniorów. W juniorach najlepszy był Wiesław Chałas (budową zbliżony do słynnego Steve Reevesa), a po nim Edmund Kołecki; wśród seniorów dwa pierwsze miejsca zajęli Zbigniew Bieliński i Antoni Kołecki.

W 1963 roku zawody rozegrano wyjątkowo w Gdańsku-Wrzeszczu. Wśród juniorów tryumfował Edmund Kołecki i Wincenty Brodziak, a wśród seniorów Przemysław Kwiatkowski, Antoni Kołecki i Andrzej Laskowski. Ten ostatni był absolwentem Akademii Sztuk Pięknych. Wśród startujących zabrakło w finale zawodników „Herkulesa": Mariana Glinki (obecnie artysta scen warszawskich) i Stefana Niedziałkowskiego (od kilku lat czołowy artysta słynnej Pantomimy Wrocławskiej), którzy mogli walczyć o zwycięstwo.

W 1964 roku w kategorii juniorów zwyciężył Stefan Niedziałkowski, który natychmiast po tym sukcesie przeszedł do Pantomimy. Za nim uplasowali się Andrzej Komorowski i startujący po raz pierwszy w Sopocie Mieczysław Krydziński.

W kategorii seniorów rozegrano wtedy najbardziej zaciętą walkę w historii zawodów sopockich. Trójka najlepszych wówczas kulturystów: Przemysław Kwiatkowski, Antoni Kołecki i Andrzej Laskowski toczyła nadzwyczaj wyrównany bój o każdy kilogram w konkurencjach siłowych i o każdy punkt w konkurencjach este-

tycznych. Ostatecznie różnicą 0,25 punktu szalę zwycięstwa na swą korzyść przechylił Przemysław Kwiatkowski.

Wyniki siłowe trójki zwycięzców przedstawiały się wówczas następująco:

Nazwisko	Waga ciała	Wyciskanie	Podrzut	Przysiad
1. Kwiatkowski	86,0	130	150	205
2. Kołecki A.	78,4	130	125	165
3. Laskowski	79,5	135	135	165

W 1965 roku w Sopocie w kategorii juniorów tryumfował Mieczysław Krydziński – najlepszy chyba dotąd kulturysta naszego kraju, przed Lesławem Wójcikiem i Wojciechem Rejmerem, a w kategorii seniorów – po raz trzeci – Przemysław Kwiatkowski przed Janem Włodarkiem i Bogusławem Krydzińskim (starszym bratem Mieczysława).

W 1966 roku – po raz drugi – zwycięstwo w kategorii juniorów przypadło Mieczysławowi Krydzińskiemu przed Andrzejem Komorowskim i Ryszardem Michalskim, a w kategorii seniorów piękny sukces odniósł Jan Włodarek, zwyciężając w nieoficjalnych mistrzostwach Polski w wieloboju kulturystycznym Bogusława Krydzińskiego i Stefana Polisa.

W 1967 roku po raz pierwszy rozegrano zawody sopockie w dwóch kategoriach wzrostu (wzrost do 173 cm i powyżej 173 cm) w grupach juniorów i seniorów. W grupie juniorów w wyższej kategorii wzrostu trzecie zwycięstwo odniósł Mieczysław Krydziński, a w kategorii niższej – Wiesław Czerski. Wśród seniorów niższych tryumfował Andrzej Laskowski, a wśród wyższych – Antoni Kołecki po ciężkiej walce z Janem Włodarkiem.

Z uzyskanych na tych zawodach wyników w bojach siłowych na specjalną uwagę zasługiwał wynik Mieczysława Krydzińskiego w wyciskaniu sztangi w leżeniu – 160 kg. Jan Włodarek – w tej samej konkurencji – uzyskał 175 kg. Wiele zmieniło się też w naszej kulturystyce na korzyść estetycznego, a nawet artystycznego pozowania. Antoni Kołecki uzyskał za tę konkurencję od trzech sędziów najwyższą notę 20 punktów.

W 1968 roku w grupie seniorów wyższych kolejność 3 pierwszych miejsc pozostała bez zmian: Antoni Kołecki przed Janem Włodarkiem i Bronisławem Wagnerem. W grupie seniorów niższych – najlepszym był Stefan Polis przed Andrzejem Laskowskim i Wiesławem Wnękiem, który jako samouk zabłysnął pięknym umięśnieniem i harmonijną budową.

W grupie juniorów niższych zwyciężył Zbigniew Hanusik przed Henrykiem Szczepańskim, a w grupie juniorów wyższych pojawił się nowy talent – Sławomir Filipowicz. W tej pięknej imprezie po raz pierwszy wzięło udział 5 reprezentantów Litewskiej Republiki Radzieckiej, jeden Szwed i Fin Eino Akkila.

W 1969 roku doszło do wielkiej niespodzianki. Po trzyletniej przerwie – po raz czwarty – zwyciężył wśród seniorów niższych – Przemysław Kwiatkowski. Rekord zwycięstw sopockich! Na drugim miejscu uplasował się Wiesław Wnęk, na trzecim Józef Mazur.

W grupie seniorów wyższych kolejne – trzecie zwycięstwo – odniósł Antoni Kołecki przed Janem Włodarkiem i Leopoldem Dzitkowskim.

Wśród juniorów niższych pierwsze miejsce przypadło w udziale Andrzejowi Balcerzakowi przed Romanem Józefiakiem i Zbigniewem Małachowskim, a w grupie wyższych – Pawłowi Przedlackiemu przed Antonim Szczepkowskim.

W 1970 roku rozegrano w Sopocie pierwsze i jak dotąd jedyne – Międzynarodowe Zawody w Wieloboju Kulturystycznym o „Puchar Bałtyku". W grupie seniorów niższych zwyciężył Czechosłowak Divilek przed

Przemysław Kwiatkowski zwyciężył po raz czwarty w 1969 r. w grupie seniorów niższych.

Henrykiem Szczepańskim i Wiesławem Wnękiem, a w grupie seniorów wyższych zwycięzcą został Jan Włodarek.

W 1971 roku doszło do pierwszego w historii kulturystyki światowej międzypaństwowego spotkania w wieloboju kulturystycznym. Zawody, rozegrane 25 czerwca w Mariańskich Łaźniach, przyniosły zwycięstwo drużynie CSRS 572,3 przed Polską 528,82 pkt.
Wyniki tego spotkania były następujące:

Juniorzy do 173 cm wzrostu

1. Boris Plintovic (CSRS)	64,49	pkt.
2. Kozef Standa (CSRS)	56,12	„
3. Janusz Spisz (P)	49,25	„
4. Cezary Zieliński (P)	47,12	„

Juniorzy powyżej 173 cm

1. Paweł Przedlacki (P)	61,60	pkt.
2. Alois Pek (CSRS)	61,24	„
3. Sławomir Filipowicz (P)	52,37	„
4. Jiri Drapa (CSRS)	52,37	„

Seniorzy do 173 cm

1. Marian Juras (CSRS)	62,75	pkt.
2. Petr Travnik (CSRS)	57,87	„
3. Henryk Szczepański (P)	56,92	„
4. Wiesław Wnęk (P)	55,37	„

Seniorzy powyżej 173 cm

1. Ladislav Kleri (CSRS)	64,37	pkt.
2. Ladislav Satina (CSRS)	61,87	„
3. Zbigniew Małachowski (P)	58,74	„
4. Stanisław Ptaszyński (P)	55,62	„

DZIAŁACZE POLSCY WYRÓŻNIENI HONOROWYM DYPLOMEM MIĘDZYNARODOWEJ FEDERACJI KULTURYSTYKI

1. Aleksander Bondarczuk – mgr wych. fiz., pracownik GKKFiT, b. kierownik Zespołu Programowego ZG TKKF, działacz kulturystyki od powstania tej dy-

scypliny w naszym kraju. Współorganizator wszystkich imprez w tej dziedzinie. Wiceprzewodniczący Sekcji Kulturystyki ZG TKKF.

2. Leopold Dzitkowski – technik, jeden z najstarszych i najlepszych kulturystów w latach 1962–1972. Bogate swoje doświadczenie przekazuje młodzieży na terenie swego miasta – Piotrkowa Trybunalskiego i województwa. Wybitny instruktor i organizator imprez, wkładający dużo inwencji w doskonalenie pozowania (pozowanie z przyborem, układy artystyczne itd.). Wychowawca kilku czołowych kulturystów.

3. Jerzy Gorzkowski – inż. mgr, kierownik oddziału w Zakładach Przemysłu Tytoniowego w Radomiu, działacz Sekcji Kulturystyki ZG TKKF od 1963 roku. Kierownik Zespołu Sędziowskiego przy ZG TKKF, organizator dorocznych zawodów w Radomiu (Ogólnopolski Zlot Kulturystów), sędzia główny najpoważniejszych imprez kulturystycznych. Położył duże zasługi przy opracowywaniu prototypów sprzętu kulturystycznego.

4. Franciszek Muszyński – mgr wych. fiz., długoletni prezes Ogniska TKKF „Sęp" we Wrocławiu, współorganizator ruchu kulturystycznego w Polsce. Od chwili powstania Sekcji Kulturystyki przy ZG TKKF jest stale jej członkiem. Był organizatorem i kierownikiem powołanego do życia w 1967 roku Centralnego Ośrodka Metodycznego we Wrocławiu. Główny organizator Ogólnopolskiej Imprezy Kulturystycznej o „Puchar Ziem Zachodnich". Jest przewodniczącym Zespołu Metodycznego Sekcji Kulturystyki ZG TKKF.

5. Jan Włodarek – instruktor, zwycięzca wielu imprez kulturystycznych w latach 1964–1970. Najsilniejszy kulturysta kraju, rekordzista w bojach siłowych. Od sześciu lat jest instruktorem kulturystyki w jednym z największych (jeśli nie największym) ośrodków kulturystycznych – Ognisku TKKF „Błyskawica" Warszawa.

6. Stanisław Zakrzewski – mgr wych. fiz., dziennikarz sportowy, redaktor naczelny „Sportu dla Wszystkich" w latach 1960–1966, współpracownik licznych pism sportowych od 1935 roku, działacz sportowy i TKKF, przewodniczący Sekcji Kulturystyki ZG TKKF w latach 1965–1972, autor podręczników kulturystycznych: „Jak stać się silnym i sprawnym", „ABC młodego siłacza", „Siła – Sprawność – Piękno", „Znów młody", „Co dzień silniejszy i sprawniejszy".

MIĘSIEŃ, JEGO BUDOWA I FUNKCJE

Trening siłowy zmierza do rozwoju organizmu przez rozwój muskulatury. Świadome kierowanie treningiem wymaga pewnej znajomości mięśni, ich struktury i funkcji. Jest to obszerny dział wiedzy. Traktują o nim dzieła z zakresu anatomii, fizjologii i biomechaniki. Zachęcam więc Czytelników do zapoznania się z nimi dla uzupełnienia podanych tu, z konieczności dość skąpych wiadomości.

Ogólnie o mięśniach

Mięśnie, to tkanka „motoryczna" ciała. Ich cechą specjalną jest kurczliwość, która wywołuje ruch.

Odróżniamy trzy rodzaje mięśni: mięśnie gładkie, których czynność przebiega poza kontrolą świadomości człowieka; mięsień serca poprzecznie prążkowany, którego skurcz nie podlega naszej woli; mięśnie poprzecznie prążkowane, których skurcz jest kontrolowany naszą świadomością. Mięśnie poprzecznie prążkowane, wraz z układem kostnym i stawowo-więzadłowym, tworzą układ narządu ruchu. Nazywamy je inaczej mięśniami szkieletowymi.

Masa mięśni szkieletowych stanowi 1/3 masy całego ciała. Intensywne ćwiczenia siłowe mogą ten stosunek znacznie zmienić. Układ ruchu liczy w przybliżeniu 330 mięśni – powierzchownych i głębokich.

Budowa mięśnia

Najdrobniejszą anatomicznie cząsteczką mięśnia jest komórka mięśniowa. Komórka jest środowiskiem, w którym zachodzą wszelkie biochemiczne procesy – przemiany materii, wzrostu, rozpadu. Ma ona zdolność powiększania swej masy i rozradzania się przez podział.

Zespół komórek mięśniowych tworzy pojedyncze włókno mięśniowe (miocyt). Elementy kurczliwe włókna mięśniowego, tzw. miofibrylle, układają się obok siebie warstwami ciemniejszymi i jaśniejszymi, co daje wrażenie poprzecznego prążkowania mięśnia. Włókno mięśniowe ma kształt wydłużony, jego wielkość waha się od 1 mm do kilkunastu centymetrów.

Pojedyncze włókna mięśniowe łączą się w tzw. pęczki pierwotne. Włókna poszczególnego pęczka pierwotnego spaja ze sobą śródmięsna, w której przebiegają naczynia krwionośne i włókna nerwowe.

Włókienka mięśnia poprzecznie prążkowanego – w powiększeniu.

Przekrój poprzeczny mięśnia poprzecznie prążkowanego.

Pęczki pierwotne, ułożone obok siebie i otoczone wspólną włóknistą błoną (namięsna), tworzą pojedynczy mięsień szkieletowy.

Uproszczony obraz poprzecznego przekroju mięśnia szkieletowego może nam dać np. świeżo otwarte, okrągłe, metalowe pudełko papierosów. Pojedyncze nitki tytoniu, to jakby włókna mięśniowe, papieros stanowi odpowiednik pęczka pierwotnego, a całe pudełko, to mięsień z otaczającą go namięsną.

Właściwości mięśnia

Spośród fizycznych i biologicznych właściwości mięśnia interesują nas szczególnie trzy następujące: sprężystość, kurczliwość, napięcie mięśniowe stałe czyli spoczynkowe.

Mięsień jest sprężysty, to znaczy daje się rozciągnąć, a gdy siła rozciągająca przestaje działać – powraca do swej poprzedniej długości. Sprężystość jest w mięśniu cechą zmienną. Wahania występują w zależności od wieku osobnika (w młodym wieku mięśnie są bardziej sprężyste niż w starszym) i stopnia zmęczenia mięśnia. Ćwiczenia, stale uprawiane, podtrzymują sprężystość mięśni.

Mięśnie, póki żywe, pozostają w stanie pewnego napięcia. Napięcie spoczynkowe mięśnia, podobnie jak jego sprężystość, jest wielkością zmienną. Na wysokość napięcia spoczynkowego wpływa wiele czynników: cechy konstytucjonalne, wiek, wydzielanie wewnętrzne, stany psychiczne. Istnieją osobnicy o wysokim stałym napięciu mięśniowym (hypertonicy) i o niskim stałym napięciu mięśniowym (hypotonicy). Ćwiczenia siłowe wpływają na zwiększenie spoczynkowego napięcia mięśniowego. Może ono osiągać wielkość obniżającą inne ważne właściwości mięśnia: jego elastyczność i kurczliwość. Stąd też istnieje pewne optimum spoczynkowego napięcia mięśniowego. Tego optimum każdy kulturysta musi dla siebie oddzielnie poszukiwać.

Skurcz mięśnia

Skurcz jest odpowiedzią mięśnia na podnietę, przy czym podnietą jest rozkaz wydany przez centralny ośrodek nerwowy i doprowadzony do mięśnia przez nerw ruchowy. W wyniku skurczu mięsień albo skraca swoją długość i grubieje bez zmiany napięcia – mówimy wtedy o skurczu dynamicznym (pracy dynamicznej), albo zwiększa stan swego napięcia – i wówczas mamy do czynienia ze skurczem statycznym (pracą statyczną). W jednym i drugim przypadku w mięśniu następuje wzmożenie procesów przemiany materii, którego wynikiem jest między innymi rozrost mięśnia. Mięsień rozrasta się nie przez zwiększenie liczby włókien, lecz przez zwiększenie ich przekroju. Organizm kieruje do mięśnia pracującego więcej substancji odżywczych, a mięsień wykorzystuje je częściowo jako budulec. Substancje odżywcze zawarte są w pokarmie. Kulturysta, zwłaszcza wówczas, gdy chce przez trening zwiększyć masę mięśniową, musi się odżywiać bardzo intensywnie.

Mięsień kurcząc się wykonuje pewną pracę, a ta z kolei sprowadza zmęczenie. Praca dynamiczna, w której czynna faza skurczu równoważona jest bierną fazą rozkurczu, daje mięśniowi moment odpoczynku. W skurczu statycznym natomiast nie ma fazy wypoczynku: podniety działające na mięsień nakładają się jedna na drugą. Stąd mięsień w skurczu statycznym męczy się szybciej niż w skurczach dynamicznych. Należy to brać pod uwagę w treningu.

Siła mięśnia

Siła mięśnia zależy od sumy poprzecznych przekrojów jego włókien. Jest to tzw. przekrój fizjologiczny mięśnia. Przypuszcza się, że na siłę mięśnia wpływa ponadto grubość włókien mięsnych. Z dwóch mięśni o tym samym przekroju fizjologicznym silniejszy będzie ten, który ma grubsze włókna. Przeciętna siła mięśni wynosi 10 kg na 1 cm^2 powierzchni (wielkość tę nazywamy bezwzględną siłą

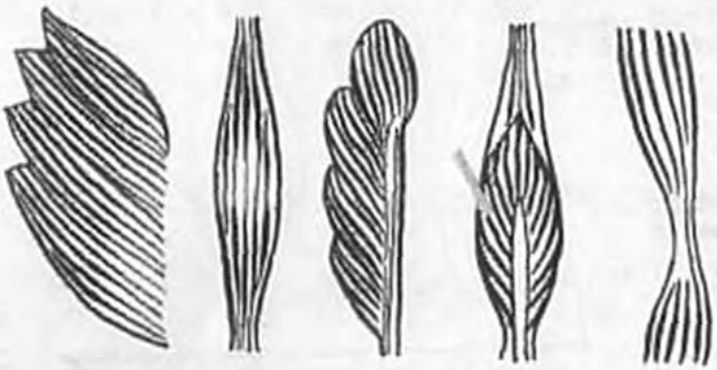
mięśnia). Mięsień o przekroju np. 5 cm^2 może udźwignąć 50 kg.

Wydajność pracy mięśnia

W mięśniu pracującym zachodzi szereg reakcji chemicznych, w wyniku których wyzwala się pewna ilość energii. Energia ta jest częściowo zużywana na pracę mechaniczną. Ilość energii, jaką mięsień zdolny jest przetworzyć w pracę, określamy jako wydajność mięśnia. Mięsień ludzki zamienia w pracę 25–35% wytworzonej energii. Działa zatem sprawniej od maszyny parowej (10–15% energii zamienianych w pracę), ale nie tak sprawnie jak np. motor Diesla (35–40%).

Skład mięśnia i jego kształt

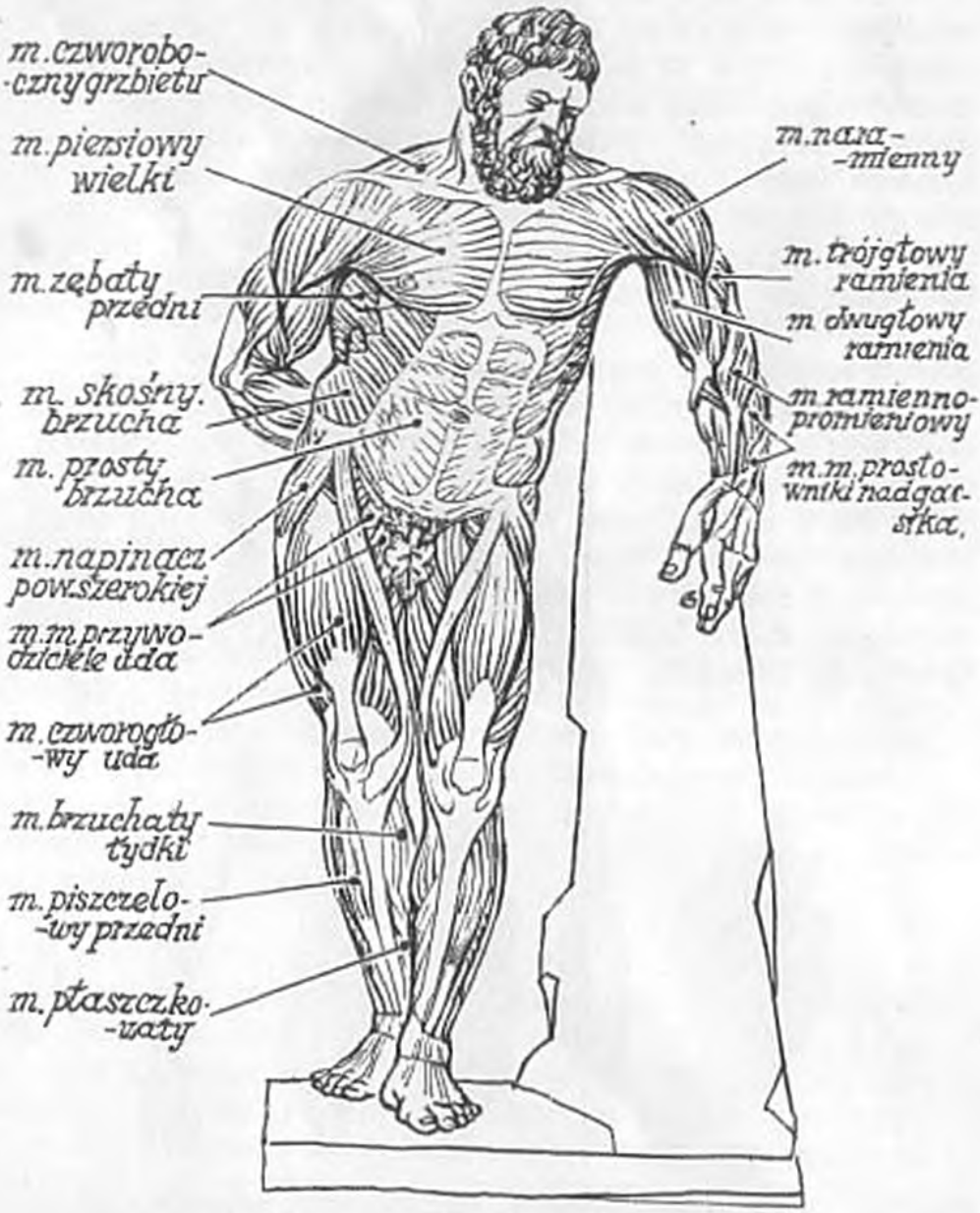
Mięsień szkieletowy składa się z dwóch części: brzuśca, czyli kurczliwej masy mięsnej oraz ścięgna, za pośrednictwem którego łączy się z kością. Część mięśnia, która łączy się z kością, nosi nazwę przyczepu mięśniowego. Brzusiec mięśnia może mieć kształt wrzecionowaty, płaski lub pierzasty – zależy to od przebiegu włókienek mięsnych, co z kolei odpowiada funkcji, jaką mięsień spełnia w układzie ruchu.



Schematy różnych postaci mięśnia: wachlarzowaty, wrzecionowaty, jednopierzasty, dwupierzasty, dwubrzuściowy.

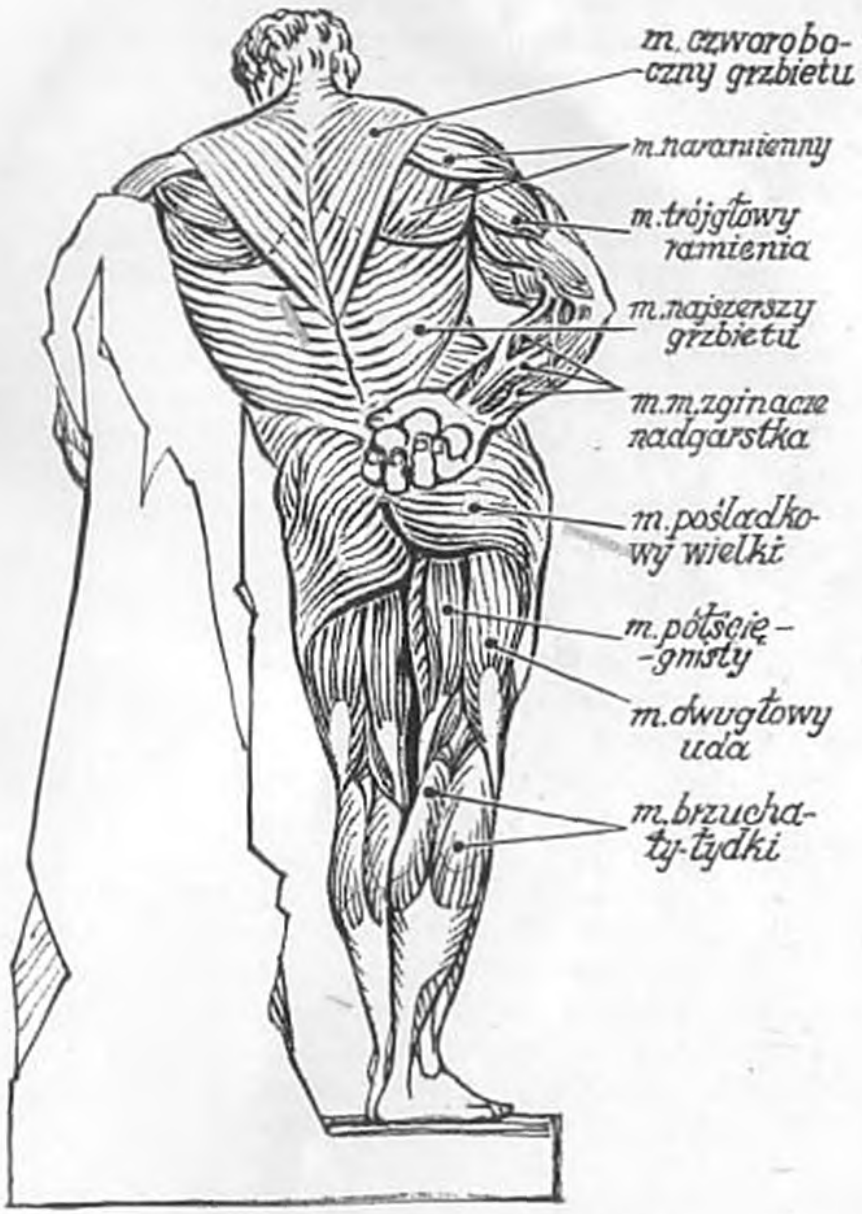
Czynnościowy podział mięśni

Układ mięśniowy wchodzi w skład narządu ruchu. Zadaniem mięśni jest przemieszczanie poszczególnych części ciała względem siebie, a całego ciała względem



Mięśnie przedniej powierzchni ciała.

otaczającej je przestrzeni. Z punktu widzenia zadań czynnościowych dzielimy mięśnie na następujące grupy: – jednostawowe, dwustawowe i wielostawowe – zależnie od tego ponad iloma stawami przechodzą;



Mięśnie tylnej powierzchni ciała.

– zginacze i prostowniki oraz odwodziciele i przywodziciele – spełniające funkcje przeciwstawne, stąd ich wspólna nazwa mięśni antagonistów.

Topograficzny podział mięśni

Podstawą topograficznego podziału mięśni jest ich rozmieszczenie w stosunku do kośćca. Anatomia opisowa wyróżnia grupy mięśni: głowy, szyi, grzbietu, klatki piersiowej, brzucha, kończyn górnych i kończyn dolnych. Kulturysta powinien jak najdokładniej poznać mięśnie pod kątem ich podziału czynnościowego i topograficznego. Następny rozdział będzie stanowił pewne do tego wprowadzenie.

MAŁY ATLAS ĆWICZEŃ I MIĘŚNI

Podróż po mapie mięśni odbędziemy nie według zasad klasycznego ich podziału, ale tak, aby wskazać charakterystyczne powiązania, w jakich one występują w ćwiczeniach siłowych. W ten sposób Czytelnik zorientuje się, w których ćwiczeniach jakie mięśnie są szczególnie angażowane oraz jak należy wykonywać ćwiczenia, aby te właśnie mięśnie obciążyć pracą.

Ćwiczenia są tak zestawione, że stanowią jednocześnie pełny podstawowy program zaprawy siłowej. Dla początkujących będzie on stanowił wprowadzenie do dalszego treningu. Zaawansowani powinni od czasu do czasu powracać do niego dla utrzymania wszystkich mięśni na jednym poziomie rozwoju.

Podane niżej ćwiczenia należy uzupełniać ćwiczeniami rozciągającymi i rozluźniającymi, aby mięśnie nie utraciły elastyczności. Czyli ćwiczenia należy przeplatać luźnymi wymachami ramion i nóg, krążeniami tułowia – wykonywanymi bez obciążenia, obszernymi ruchami z rozluźnieniem całego ciała. Ważne jest, aby w ćwiczeniach z obciążeniem utrzymywać stale regularny rytm oddychania. Nie ćwiczyć, jak to się mówi – „na bezdechu". Powodowałoby to pewne zmiany w krwiobiegu, szkodliwe dla ustroju.

Dwukrotne w ciągu tygodnia przećwiczenie podanego niżej programu przyniesie wiele korzyści początkującym i zaawansowanym.

Z leżenia tyłem przechodzenie do mostka

Pozycja wyjściowa

Leżenie tyłem, nogi podciągnięte, stopy wsparte na ziemi. Sztanga oparta na klatce piersiowej (na wysokości barków). Podchwyt.

Wykonanie ćwiczenia

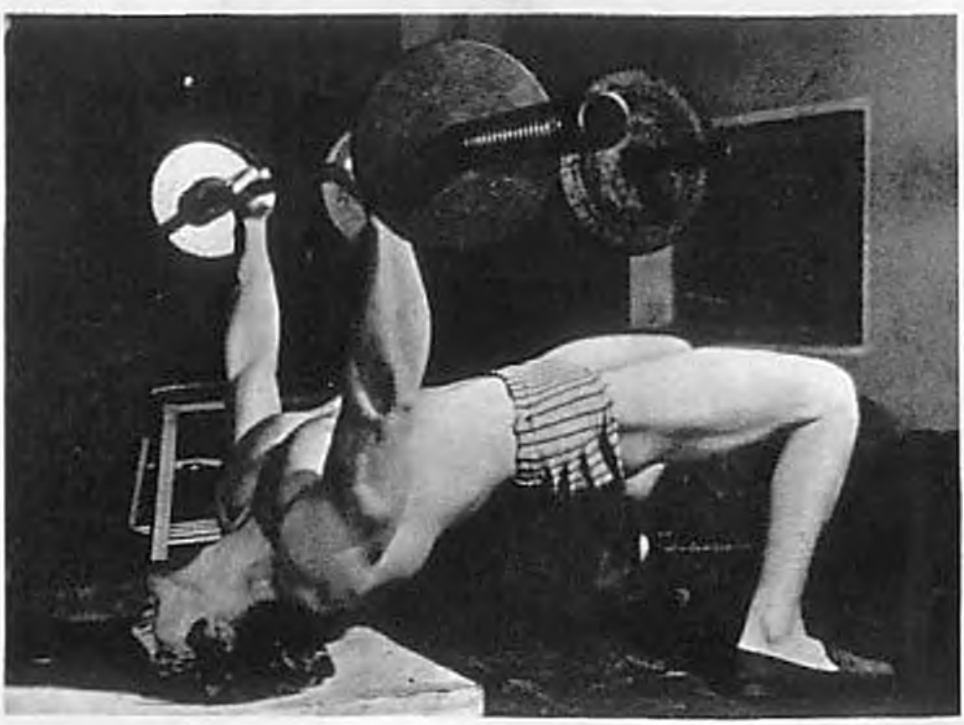
Z tej pozycji przejść do mostka, unosząc tułów w górę i przesuwając ciężar ciała w przód, w kierunku głowy.

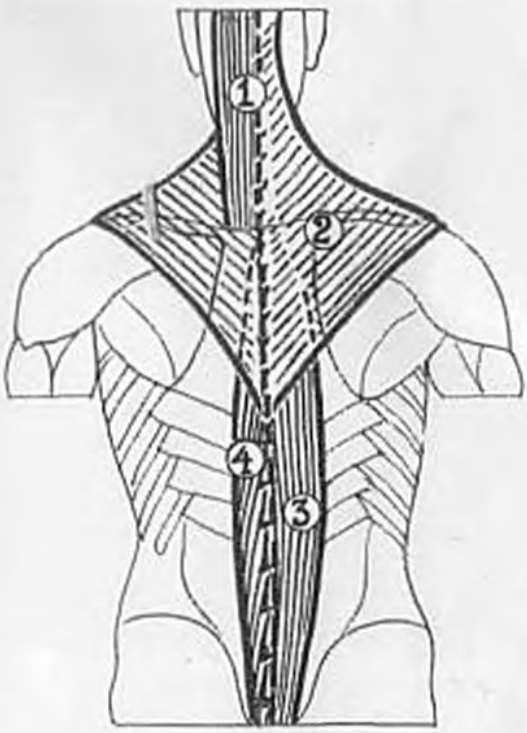
Wskazówki

Przy „odwijaniu" głowy szczególny nacisk położyć na pracę mięśni karku. Ruch wykonywać spokojnie.

Działanie

Rozwija wszystkie mięśnie karku.





Mięśnie szczególnie zaangażowanie w pracy: płatowaty głowy i szyi (1), czworoboczny grzbietu (2), krzyżowo-grzbietowy (3), mięsień kolcowy (4).

ĆWICZENIE MIĘŚNI OBRĘCZY BARKOWEJ I*

Wyciskanie sztangi stojąc

Pozycja wyjściowa

Sztanga zarzucona na pierś – nachwyt na szerokości barków.

Wykonanie ćwiczenia

Stojąc prosto, klatka piersiowa uwypuklona, wzrok skierowany przed siebie – wyciskać sztangę

* Przyjęto nazwę popularną, odpowiadającą w terminologii anatomicznej obręczy kończyny górnej.

2
1
3
4

w górę (ruchem ciągłym) do całkowitego wyprostu ramion, po czym opuścić ją do pozycji wyjściowej.

Wskazówki

Sztangę prowadzić w górę wzdłuż tułowia i ponad głowę (nie przenosić jej do przodu). Wzrok utkwić w jakiś punkt, około 3 m przed sobą. Wdech wykonać tuż przed rozpoczęciem lub w czasie wyciskania sztangi.

Działanie

Rozwija: barki, grzbiet, górną część klatki piersiowej i górną część ramion.

Mięśnie szczególnie zaangażowane w pracy: naramienny (głowa pośrednia i przednia) (1), piersiowy większy (część obojczykowa) (2), czworoboczny grzbietu (część górna i dolna na rys. niewidoczny), zębaty przedni (3), trójgłowy ramienia (4).

ĆWICZENIE MIĘŚNI OBRĘCZY BARKOWEJ II

Podciąganie sztangi wzdłuż tułowia

Pozycja wyjściowa

Swobodna, rozkrok, wąski uchwyt sztangi nachwytem (około 5 cm), ramiona wyprostowane.

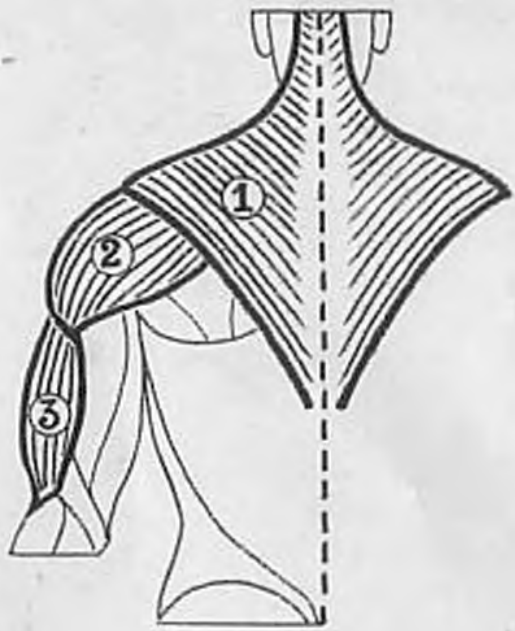
Wykonanie ćwiczenia

Stojąc prosto, wzrok skierowany przed siebie, klatka piersiowa wysunięta do przodu, ciągnąć sztangę wzdłuż tułowia dopóki gryf nie dotknie brody. Następnie opuścić sztangę w dół do pozycji wyjściowej.

Wskazówki

Ruch wykonywać wyłącznie w stawach barkowych i łokciowych. Łokcie prowadzić wyżej od dłoni. Przy podciągnięciu sztangi w górę – wdech, przy opuszczaniu jej w dół – wydech. Tułów trzymać w niezmienionej pozycji.

30 x 7,5kg



Działanie

Rozwija: grzbiet, barki i górną część ramion.

Mięśnie szczególnie zaangażowane w pracy: czworoboczny grzbietu (część górna) (1), naramienny (część pośrednia) (2), dwugłowy ramienia (biceps) (3).

ĆWICZENIE MIĘŚNI OBRĘCZY BARKOWEJ III

Wyciskanie sztangi zza głowy

Pozycja wyjściowa

Siad okroczny na ławeczce. Sztanga na barkach i karku z tyłu (poza głową), tułów wyprostowany.

Wykonanie ćwiczenia

Siedząc prosto, wzrok skierowany przed siebie, klatka piersiowa wysunięta do przodu, wyciskać sztangę w górę do wyprostu ramion, po czym opuścić ją do pozycji wyjściowej.

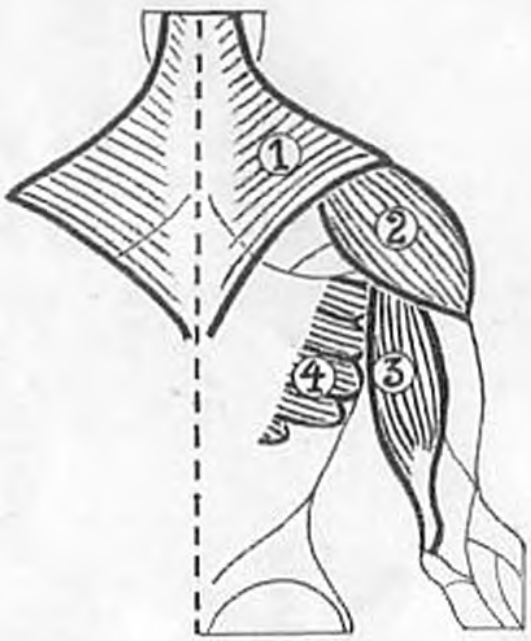
30x 7,5 kg

Wskazówki

Powietrze wciągnąć głęboko tuż przed rozpoczęciem lub w czasie wyciskania sztangi. W momencie wypychania sztangi w górę wykonać lekki skłon w przód. Sztangi nie odchylać ani w przód, ani też w bok. Starać się prowadzić ją prosto w górę.

Działanie

Rozwija: barki, górną część klatki piersiowej, grzbietu i górną część ramion.



Mięśnie szczególnie zaangażowane w pracy: czworoboczny grzbietu (część górna i dolna) (1), naramienny (głowa pośrednia i przednia) (2), trójgłowy ramienia (3), piersiowy większy (część obojczykowa) (niewidoczny), zębaty przedni (4).

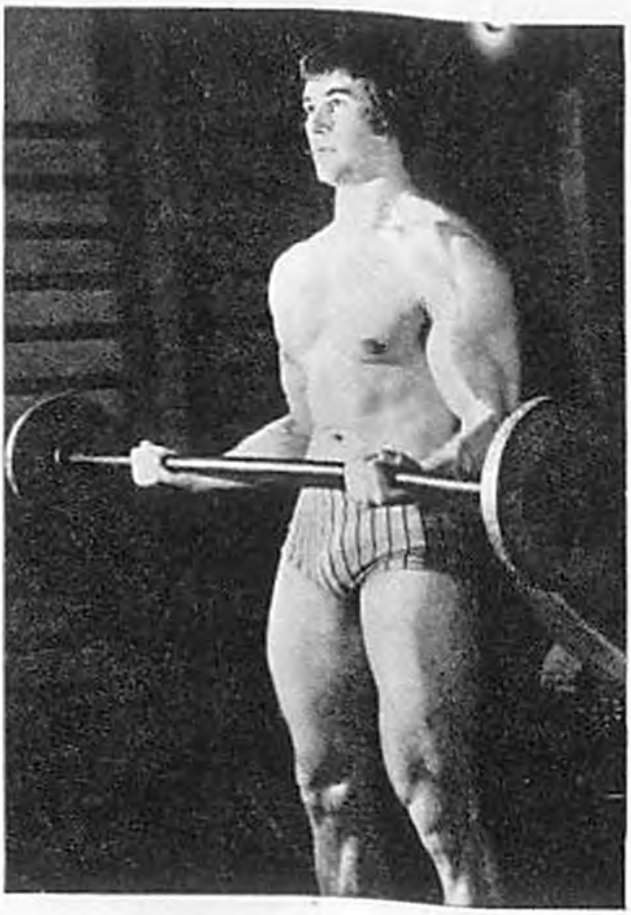
Wznosy obciążonych przedramion (podchwyt)

Pozycja wyjściowa

Swobodna, mały rozkrok, podchwyt sztangi na szerokości bioder, ramiona wyprostowane w łokciach.

Wykonanie ćwiczenia

Wznieść przedramiona w górę na wysokość barków, nie poruszając ramion, po czym opuścić je w dół.



30 x 5 kg

Wskazówki

Łokcie trzymać przy tułowiu. Tułowia nie odchylać do tyłu (jedynie przy dźwiganiu wielkich ciężarów można sobie pomóc ruchem tułowia).

Działanie

Rozwija mięśnie ramion i przedramion.

Mięśnie szczególnie zaangażowane w pracy: dwugłowy ramienia (1), zginacze nadgarstka (2), ramienno-promieniowy (3).

ĆWICZENIE MIĘŚNI RAMION II

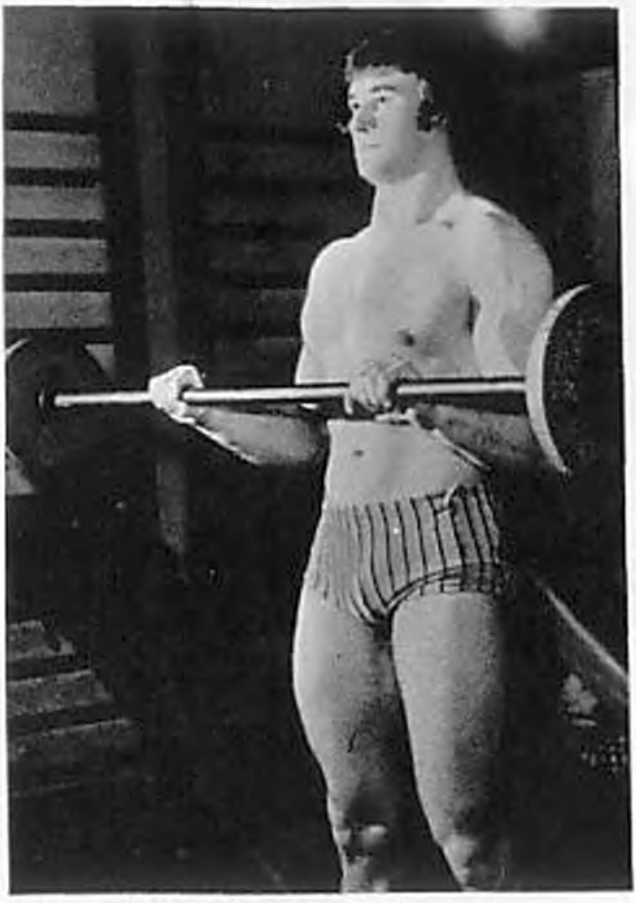
Wznosy obciążonych przedramion (nachwyt)

Pozycja wyjściowa

Jak w poprzednim ćwiczeniu, z tym że sztangę trzyma się w wąskim uchwycie – nachwytem.

Wykonanie ćwiczenia

Wznieść przedramiona w górę na wysokość barków (ramiona przylegają do tułowia), po czym opuścić je w dół.



3 Ox 2,5 kg

Wskazówki

Ruch wykonują tylko przedramiona. Ćwiczenie wykonywać bez odchylania tułowia do tyłu.

Działanie

Rozwija: mięśnie przednie ramion, tylne przedramion, mięśnie okolic nadgarstków.

Mięśnie szczególnie zaangażowane w pracy: dwugłowy ramienia (1), prostowniki nadgarstka (2), ramienno-promieniowy (3).

ĆWICZENIE MIĘŚNI KLATKI PIERSIOWEJ

Przenoszenie ugiętych ramion

Pozycja wyjściowa

Leżąc na ławeczce, nogi w kolanach podciągnięte. Ręce trzymają sztangę nachwytem. Ramiona w łokciach ugięte, dłonie na szerokości klatki piersiowej.

Wykonanie ćwiczenia

Sztangę przenieść w tył poza głowę, nie zmieniając kąta ugięcia ramion, po czym wrócić do pozycji wyjściowej.

Wskazówki

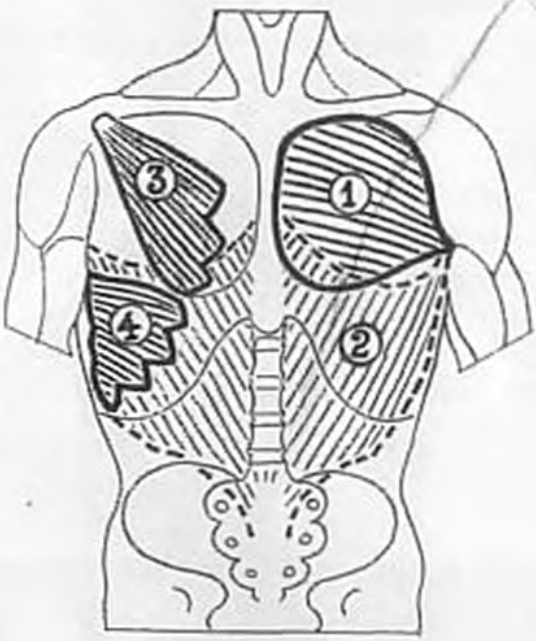
Przez cały czas wykonywania ćwiczenia tułów i biodra przylegają do ławki. Ramiona przenosić ruchem ciągłym, bez zatrzymywania. Nie zmieniać kąta ugięcia ramion.

Działanie

Rozwija: barki, mięśnie przednie i boczne klatki piersiowej.

30x 2,5 kg

Mięśnie szczególnie zaangażowane w pracy: piersiowy większy (część mostkowo-żebrowa) (1), najszerszy grzbietu (2), piersiowy mniejszy (3), zębaty przedni (4).



ĆWICZENIE MIĘŚNI KLATKI PIERSIOWEJ I OBRĘCZY BARKOWEJ

Wyciskanie sztangi w leżeniu

Pozycja wyjściowa

Leżąc na ławeczce ugiąć nogi w kolanach i oprzeć całe stopy na ziemi. Sztanga na klatce piersiowej, ręce trzymają ją nachwytem na szerokości barków.

Wykonanie ćwiczenia

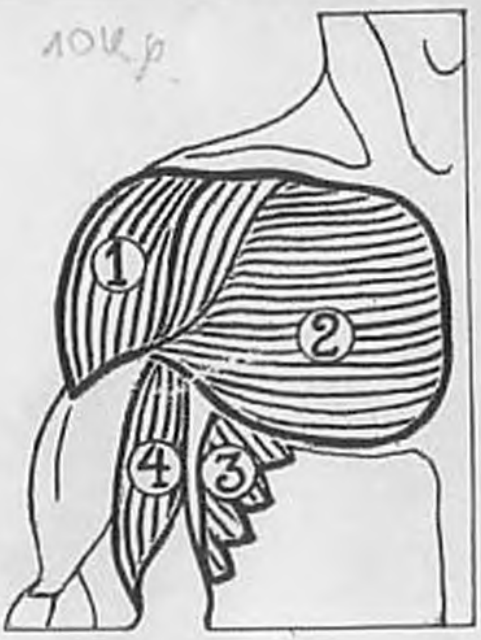
Wycisnąć sztangę w górę aż do wyprostu ramion w łokciach, po czym opuścić w dół do pozycji wyjściowej.

Wskazówki

W czasie wykonywania ćwiczenia nie odrywać pośladków od ławeczki. Nie wykonywać „mostka". Mięśnie nóg powinny być rozluźnione; nie biorą one czynnego udziału w wyciskaniu ciężaru. Sztangę dobrze jest brać ze stojaków lub z podania przez współćwiczącego.

Działanie

Rozwija: barki (przednią część), klatkę piersiową, górny odcinek ramienia.



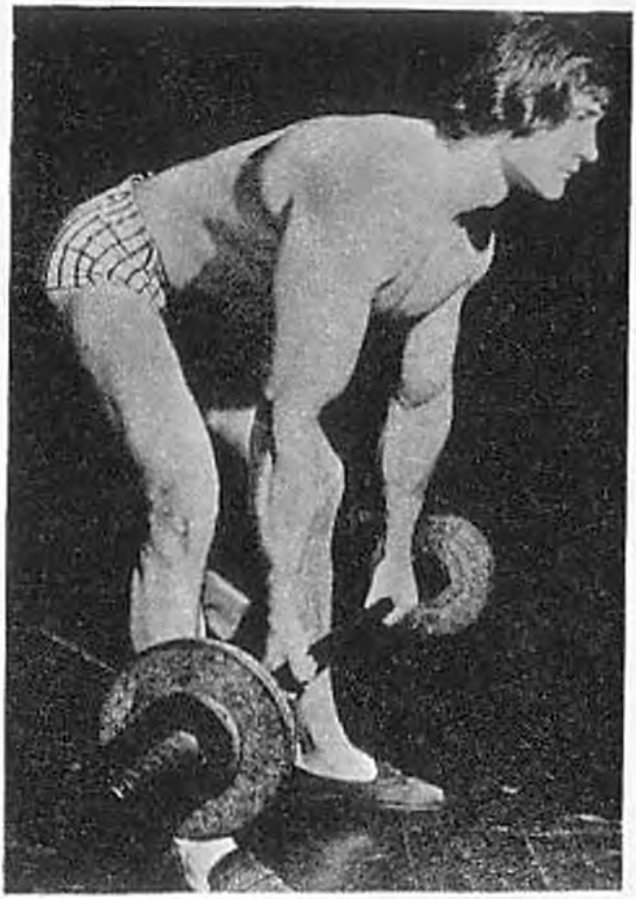
Mięśnie szczególnie zaangażowane w pracy: naramienny (głowa przednia) (1), piersiowy większy (część obojczykowa i mostkowo-żebrowa) (2), zębaty przedni (3), trójgłowy ramienia (4).

ĆWICZENIE MIĘŚNI GRZBIETU I

„Martwy ciąg"

Pozycja wyjściowa

Rozkrok na szerokość barków, stopy tuż przy leżącej na ziemi sztandze, uchwyt sztangi na szerokości barków (jedna ręka podchwyt, druga nachwyt).



Wykonanie ćwiczenia

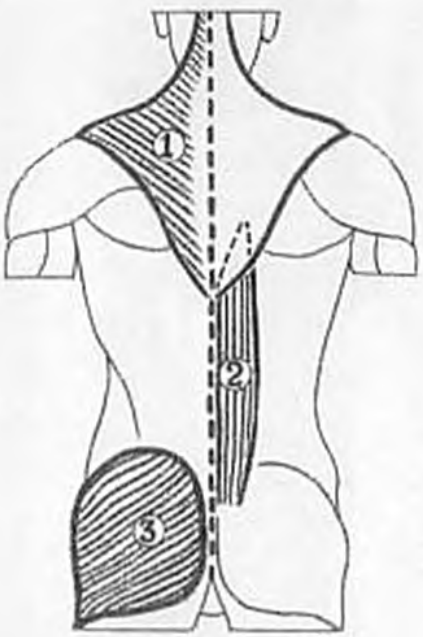
Unieść sztangę wyłącznie przez wyprost grzbietu.

Wskazówki

Sztangę należy unieść do ud samym tylko wyprostem grzbietu. Nie włączać do pracy ani nóg ani ramion (stąd nazwa ćwiczenia – „martwy ciąg"). Ostrożność b. wskazana. Nie dźwigać wielkich ciężarów. Do tego ćwiczenia – bez włączania pracy nóg – należy podchodzić nadzwyczaj ostrożnie.

Działanie

Rozwija: dolną część grzbietu i mięśnie tylnej strony uda.



Mięśnie szczególnie zaangażowane w pracy: czworoboczny grzbietu (część dolna) (1), najdłuższy grzbietu (2), pośladkowy wielki (3), głębokie grzbietu (niewidoczne).

W opadzie podciąganie sztangi

Pozycja wyjściowa

Rozkrok, opad prostego tułowia (nogi jak najbardziej wyprostowane w kolanach, by tworzyły z tułowiem prawie kąt prosty), sztanga trzymana nachwytem nieco szerzej od szerokości barków.

Wykonanie ćwiczenia

Podciągnąć sztangę ramionami ruchem w samym tylko stawie łokciowym. Po podciągnięciu sztangi do klatki piersiowej opuścić ją w dół tą samą drogą.

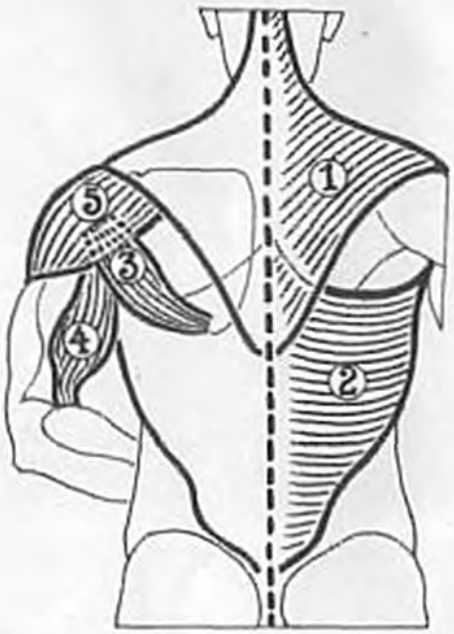
3x 10 kg

Wskazówki

Tułów i nogi nie wykonują żadnego ruchu. Przez cały czas ćwiczenia nogi są prawie wyprostowane w kolanach. Ramiona wykonują ruch wiosłujący i stąd ćwiczenie nosi również nazwę „wiosłowania".

Działanie

Rozwija: grzbiet, barki i górna część ramion.



Mięśnie szczególnie zaangażowane w pracy: czworoboczny grzbietu (część środkowa) (1), najszerszy grzbietu (2), obły większy (3), dwugłowy ramienia (4), naramienny (część tylna) (5).

ĆWICZENIE MIĘŚNI BRZUCHA I

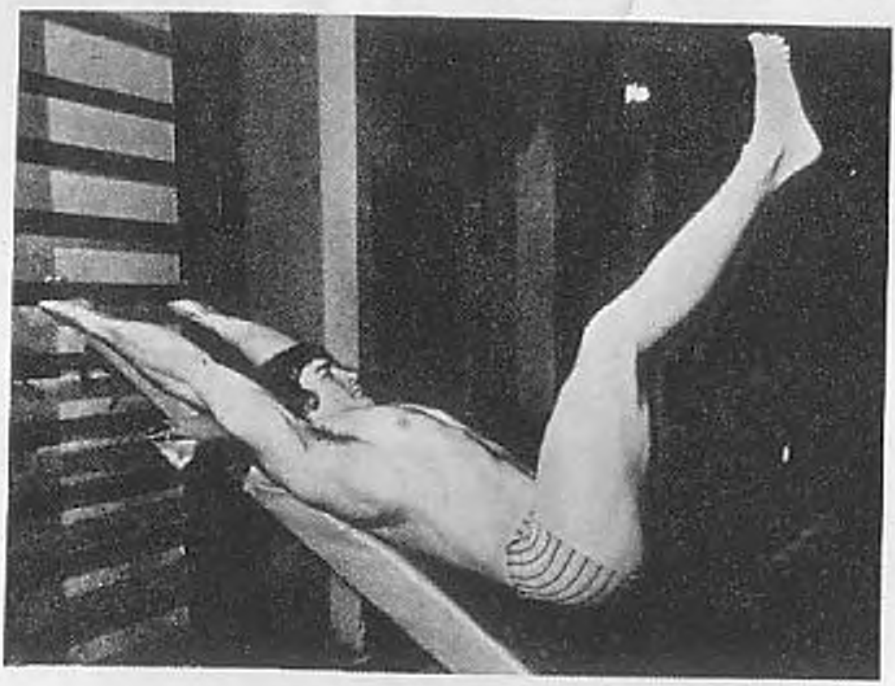
Wznosy nóg w leżeniu na skośnej ławeczce

Pozycja wyjściowa

Leżenie tyłem, ramiona wyciągnięte w górę, rękami uchwycić za zaczep.

Wykonanie ćwiczenia

Wznieść nogi możliwie wyprostowane w górę (do pionu), po czym opuścić je wolno w dół.



Wskazówki

Tułów cały czas przylega do podłoża. Trudniejsza forma: wznieść nogi na 20–40 cm nad ziemię i przez chwilę wytrzymać w tej pozycji.

Działanie

Rozwija: mięśnie brzucha i mięśnie przednie uda.

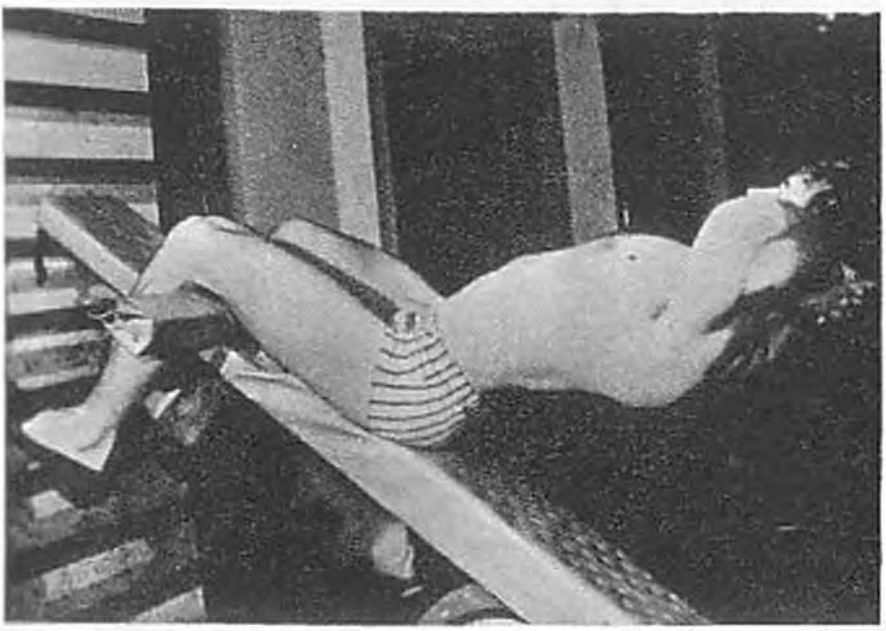
Mięśnie szczególnie zaangażowane w pracy: prosty brzucha (dolne partie) (1), skośne brzucha (zewnętrzny i wewnętrzny) (2), czworogłowy uda (3), lędźwiowo-biodrowy (niewidoczny).

ĆWICZENIE MIĘŚNI BRZUCHA II

Wznosy tułowia z leżenia na skośnej ławeczce

Pozycja wyjściowa

Leżenie tyłem, nogi ułożone wyżej niż głowa, stopy ustalone, ręce założone na kark.



Wykonanie ćwiczenia

Wznieść tułów przechodząc do siadu płaskiego, po czym ściągnąć łokcie i skłonić tułów do przodu tak, by łokciami dotknąć kolan. Powrót do pozycji wyjściowej.

Wskazówki

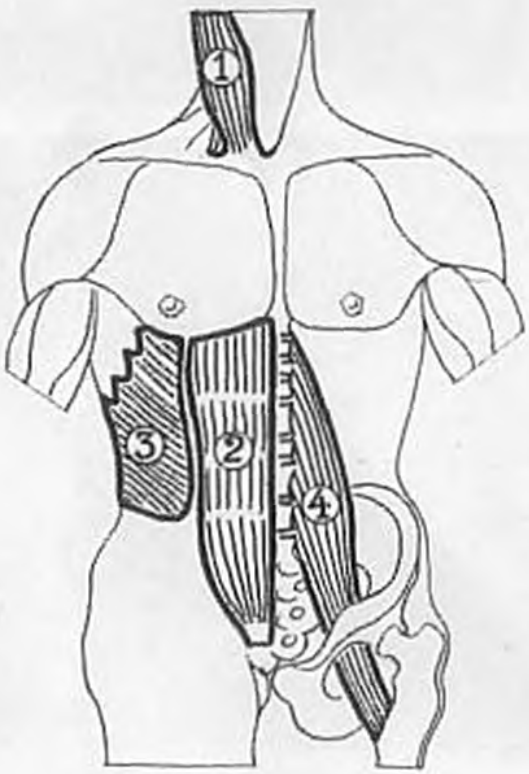
Ćwiczenie wykonywać dwojako:

a) w przeciwieństwie do poprawnie wykonanego ruchu gimnastycznego ruch rozpoczynać wznosem karku, a potem dopiero grzbietu (łopatek);

b) najpierw oderwać od ziemi łopatki, następnie barki a w końcu głowę. W tej odmianie ćwiczenia zmienia się praca mięśni lędźwiowo-biodrowych.

Działanie

Rozwija: mięśnie brzucha.



Mięśnie szczególnie zaangażowane w pracy: mostkowo-sutkowo-obojczykowy (1), prosty brzucha (część górna) (2), skośne brzucha (część górna) (3), lędźwiowo-biodrowy (4).

ĆWICZENIE MIĘŚNI NÓG I

Przysiad z obciążeniem

Pozycja wyjściowa

Mały rozkrok, tułów możliwie prosty, sztanga na barkach i karku, uchwyt szeroki, nachwyt. Dla ułatwienia pod pięty podsunąć podstawkę wysokości 3–5 cm.

Wykonanie ćwiczenia

Przysiad, po czym powrót do pozycji wyjściowej.

Wskazówki

Tułów możliwie wyprostowany. Klatka piersiowa uwypuklona. Ramiona utrzymują sztangę w równowadze. Wdech tuż przed rozpoczęciem lub w czasie wykonywania przysiadu. Ćwiczenie można urozmaicić zmieniając wysokość przysiadu (półprzysiad lub trzy czwarte przysiadu).

Działanie

Rozwija: mięśnie nóg.

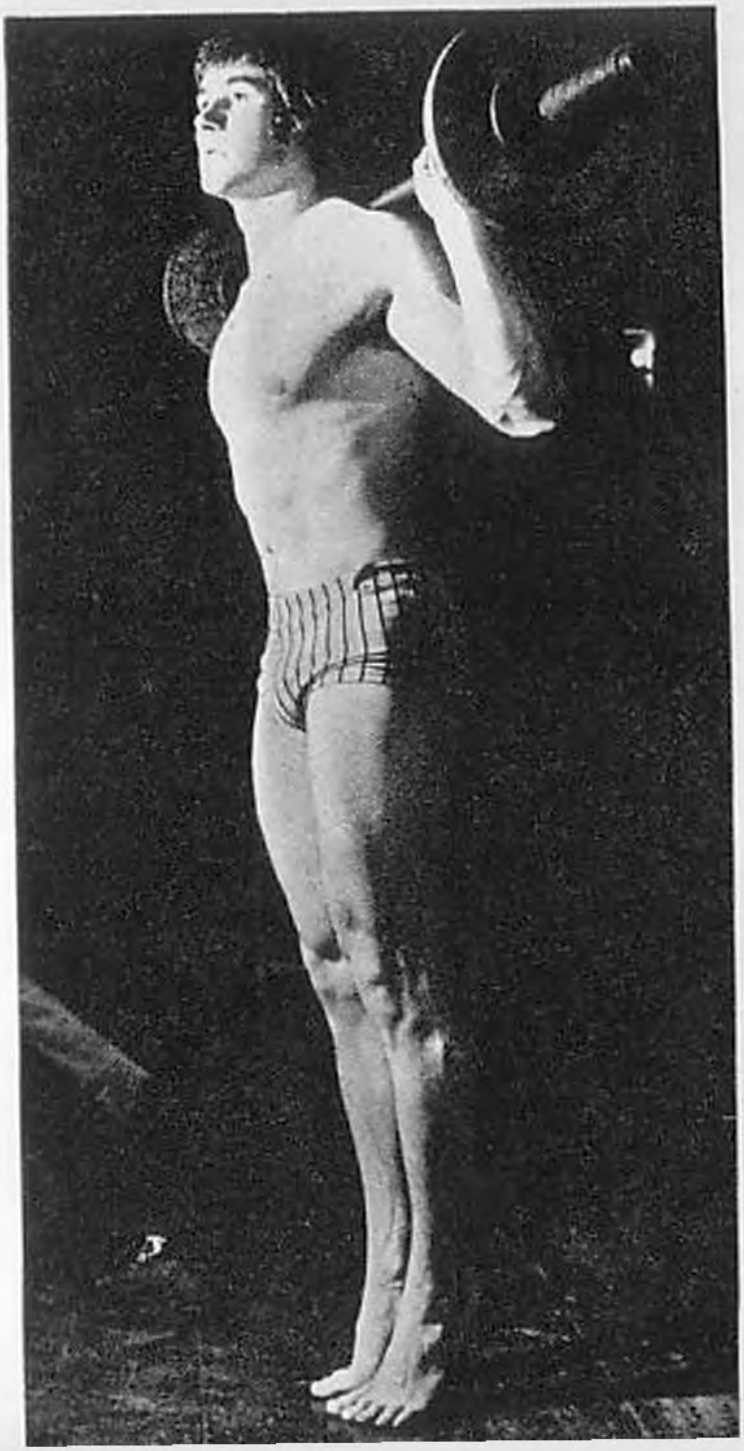
Mięśnie szczególnie zaangażowane w pracy: najszerszy grzbietu (1), pośladkowy wielki (2), czworogłowy uda(3), brzuchaty łydki (4), płaszczkowaty (5).

ĆWICZENIE MIĘŚNI NÓG II

Wspięcia na palce

Pozycja wyjściowa

Postawa, sztanga na barkach, palce stóp można postawić na listwie (deszczułce) wysokości 3–5 cm.



Wykonanie ćwiczenia

Unieść jak najwyżej pięty (ciężar na barkach), po czym opuścić je w dół.

Wskazówki

W czasie ćwiczenia palce mogą być ustawione równolegle, na zewnątrz lub do środka. Tułów trzymać prosto. Nie załamywać się w biodrach.

Działanie

Rozwija: tylne i środkowe zespoły mięśni podudzia.

Mięśnie szczególnie zaangażowane w pracy: brzuchaty łydki (1), płaszczkowaty (2), mięśnie podeszwowe (niewidoczne).

Uwaga. Początkujący mogą przerabiać cały podany tu zestaw ćwiczeń używając zamiast sztangi najpierw drewnianego drążka, później żelaznej laski, a dopiero po 2–3 miesiącach takiej zaprawy mogą przejść do ćwiczeń z lekką sztangą.

POSZERZONY ZASÓB ĆWICZEŃ

Duży zasób ćwiczeń, możliwość zmiany i wyboru, to gwarancja rozwoju mięśni. Mięsień trzeba ćwiczyć tak, aby pobudzić do pracy każde jego włókno. Nie ma dwóch ćwiczeń, które by w identyczny sposób oddziaływały na mięśnie objęte ich działaniem. Zawsze zachodzą pewne różnice. Dlatego im większym dysponuje się zasobem ćwiczeń, im różnorodniej zestawia się je w treningu, tym lepszych i szybszych można oczekiwać rezultatów. Każdy trening o charakterze ogólnym powinien obejmować ćwiczenia na wszystkie grupy mięśniowe. Ich kolejność nie jest narzucona, należy tylko tak układać ćwiczenia, aby kilka razy pod rząd nie obciążać pracą tych samych partii mięśni.

ĆWICZENIA MIĘŚNI KARKU

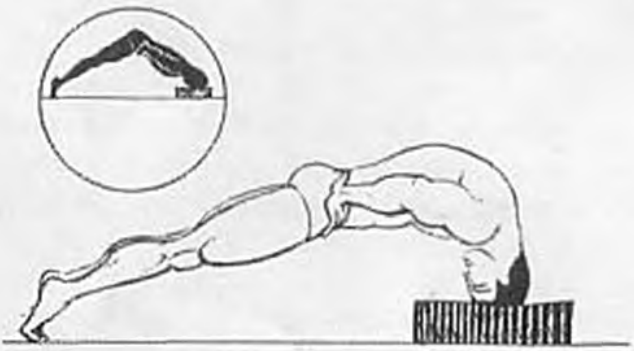
Mówią, że atletę poznaje się po pięknych mięśniach karku. Bez wątpienia, mocne mięśnie karku nadają wyraz sylwetce. Od nich zależy poprawne osadzenie głowy, co odbija się na układzie całego ciała: prostych plecach i uwypuklonej klatce piersiowej.

Skłony głowy z oporowaniem

Nacisnąć rękami na tył głowy, pokonując opór mięśni szyi i karku. Z pozycji skłon głowy w przód prostować głowę, pokonując opór rąk.

Mostek czołowy

Głowa wsparta na grubej poduszce. Głowę „przetaczać" ruchem ciągłym. Po kilkunastu takich przetoczeniach powstać i rozluźniwszy mięśnie karku wykonać kilka krążeń głową. Po odpoczynku serię powtórzyć.



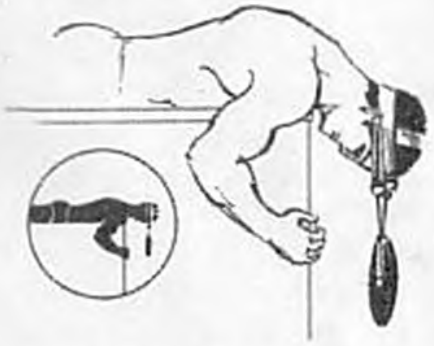
Skłony głowy w tył z obciążeniem

Pociągając w dół lejce opaski, skłaniać powoli do tyłu głowę aż do granic ruchu, po czym powoli prostować ją do pozycji wyjściowej.

Nie wolno dopuścić do tego, by ciężar bezwładnie pociągnął głowę w tył (niebezpieczne!)

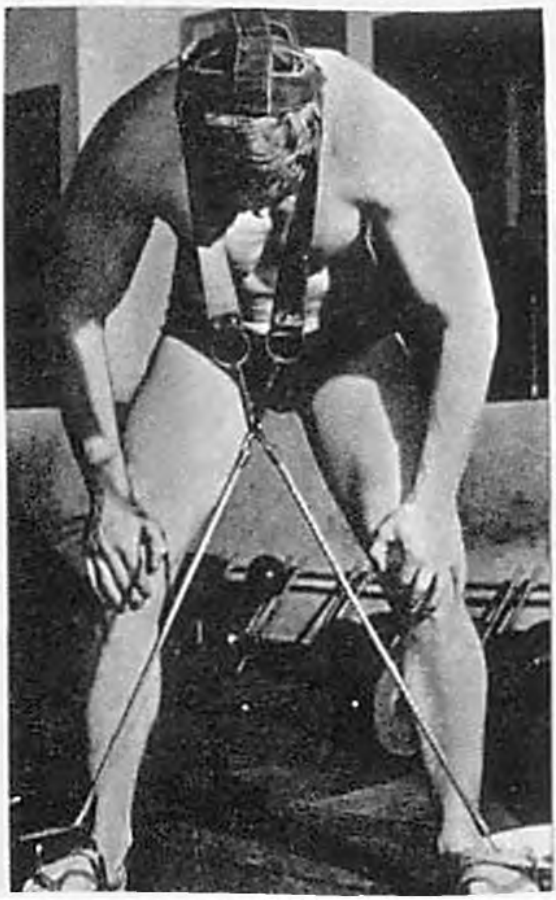
Skłony głowy w przód z obciążeniem

Położyć się na ławeczce tak, by tylko głowa wystawała poza nią. Głowa w przedłużeniu tułowia. Rękami przytrzymać się, aby ciało nie zmieniało położenia. Skłaniać głowę w przód ruchem kontrolowanym, po czym unieść ją powoli w górę do pozycji wyjściowej.



Skłony głowy w przód z użyciem sprężyn

Unoszenie głowy i kontrolowane opuszczanie jej w dół. Ruch ciągły.



Stanisław Ptaszyński,
Ognisko TKKF „Herkules"
w Warszawie.

Poza tym wykonywać skłony głowy w bok z obciążeniem i krążenia głową. Niektórzy stosują skłony głowy w przód i w tył z oporem sprężyn lub gum. Każde ćwiczenie wykonywać do zmęczenia, najlepiej w dwóch seriach. Początkowo używać stosunkowo lekkiego ciężaru. Na ogół nie dba się o mięśnie karku, mimo że posiadają niemałe znaczenie. Jeden z najlepszych kulturystów – Jack Delinger – mawia, że wystarczy spojrzeć na kark kulturysty, by ocenić jego formę i stan zdrowia.

Do ćwiczeń mięśni karku trzeba podchodzić bardzo ostrożnie. N i g d y nie wolno używać wielkiego obciążenia ani też wykonywać „karkołomnych" sztuczek (np. „śruby" w staniu na głowie). Najlepiej rozpoczynać od ćwiczeń z oporem stawianym samemu sobie.

Wielu kulturystów korzysta przy tych ćwiczeniach z pomocy partnera, który przeciwstawia się ruchowi głowy, wywierając nacisk w przeciwnym kierunku. Stawiany opór należy umiejętnie dozować. Na odcinku kręgów szyjnych kręgosłup ma dużą ruchomość, a stosunkowo małe umocnienie w mięśniach, dlatego stosowanie przy ćwiczeniach karku zbyt dużych obciążeń może doprowadzić do kontuzji. Właśnie przy tych ćwiczeniach ostrożność jest jak najbardziej wskazana.

Ulubione ćwiczenia mistrzów

Po ćwiczeniach na poszczególne grupy mięśniowe podajemy również kilka ćwiczeń specjalnych, z repertuaru najlepszych kulturystów krajowych i zagranicznych, ćwiczeń najbardziej przez nich lubianych. Podajemy je dla rozszerzenia zasobu materiału ćwiczebnego i dla zainteresowania naszych kulturystów techniką ich wykonania. Warto na sobie wypróbować to, co innym pomogło.

W leżeniu bokiem na ławeczce skłony i krążenia głową z obciążeniem

Skłony głowy wykonuje w płaszczyźnie czołowej. Tempo krążeń umiarkowane.

Wyciskanie sztangi w półmostku

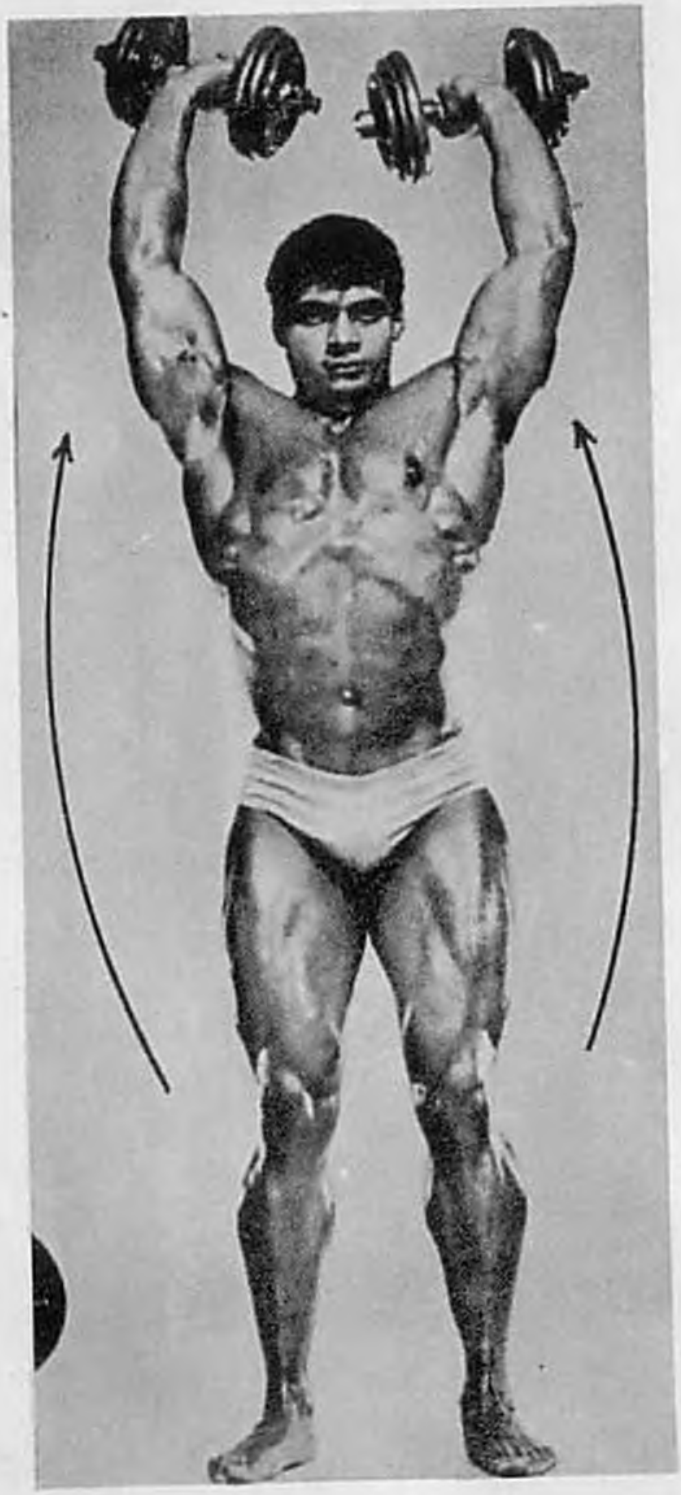
Ciężar ciała rozłożony równomiernie na głowę i kark oraz na stopy. Podobnie jak i w poprzednim ćwiczeniu ruch, ćwiczący powtarza 6–8 razy, po czym oddaje sztangę współćwiczącemu, a sam, powstawszy, wykonuje kilka rozluźniających skłonów głowy w przód i w tył.

ĆWICZENIA MIĘŚNI BARKÓW

Ulubione ćwiczenia mięśni karku Pierre Bruneta, mistrza Kanady w kulturystyce

Barki jak u Atlasa, to marzenie młodych ludzi. Po takich barkach poznać siłacza. Biceps, mięśnie klatki piersiowej maskuje marynarka, ale potężne bary widzi każdy. Ongiś moda męska kazała sztukować watą barki, dziś każdy może zdobyć modną linię barków drogą naturalną – po prostu przez ćwiczenia.

Pierre Brunet (Kanada)

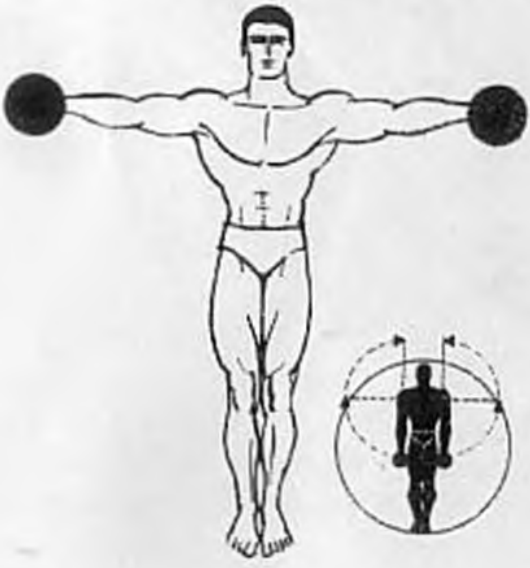


Wyciskanie sztangielek

Dłoń zwrócona do przodu. Sztangielkę opuszczać do barków. Ruchy szybkie, energiczne. W serii 20 powtórzeń.

Wznosy sztangielek bokiem

Kolejność ruchu: w bok, w dół, w górę, w dół. Ruch ciągły, rytmiczny. Ramiona w łokciach wyprostowane. W serii 15 powtórzeń.

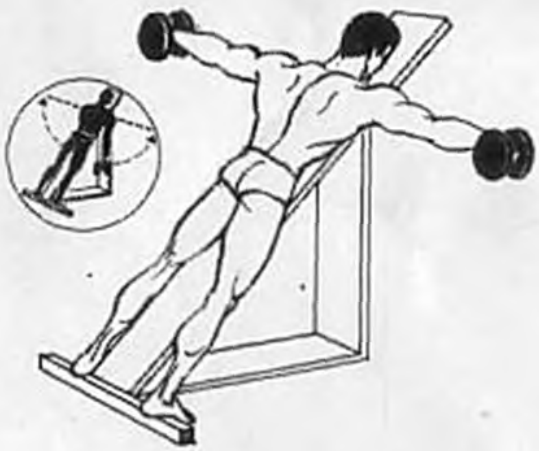


Wznosy sztangielek w skośnym leżeniu tyłem

Ławeczka pod kątem 45°. W pozycji wyjściowej ramiona zwieszone w dół. W serii 12 powtórzeń.

Wznosy sztangielek w skośnym leżeniu przodem

To ćwiczenie jest odwrotnością poprzedniego. Sztangielki trzymane nachwytem. W serii 15 powtórzeń.



Wyciskanie sztangielki

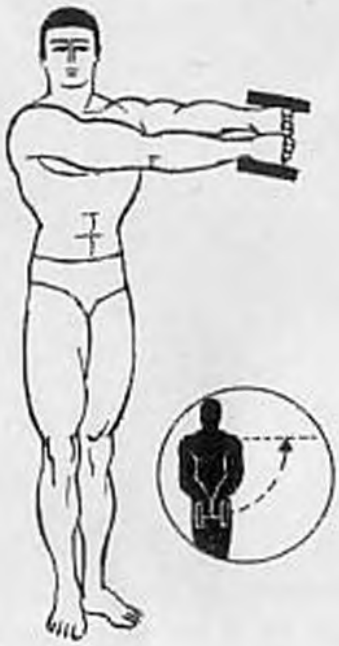
Wolna ręka oparta na wysokości barków. Ruch wyciskania jak najszybszy. Dłoń skierowana do środka. Na jedną rękę 15 powtórzeń.

Wymachy ramienia bokiem w górę

Ćwiczenia wykonuje się w trzech wersjach: 1) nachwyt, 2) podchwyt, 3) ramię wysunięte lekko w bok. W każdej wersji ruch powtórzyć 8–10 razy, potem zmiana rąk. Ruchy powinny być szybkie.

Wymachy sztangielki w bok

Ramiona prowadzić blisko tułowia, wznosząc sztangielkę oburącz w bok, na wysokość barków, po czym powrót do pozycji wyjściowej. Najpierw wykonać 10 wymachów w lewo, następnie w prawo.



Wymachy ramion przodem

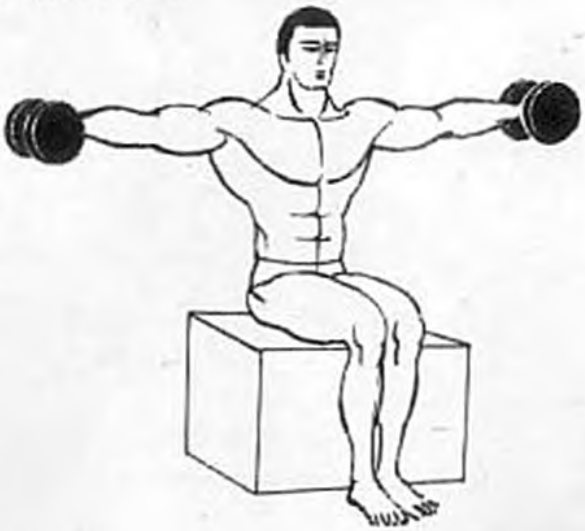
Całe ramię naprężone, tułów nieruchomy. Ruch naprzemianstronny, ciągły. W serii 10–15 powtórzeń.

Wyciskanie sztangielek w siadzie

Ramię prowadzić tak, by dłoń była zwrócona do wewnątrz. W serii 10–15 powtórzeń.

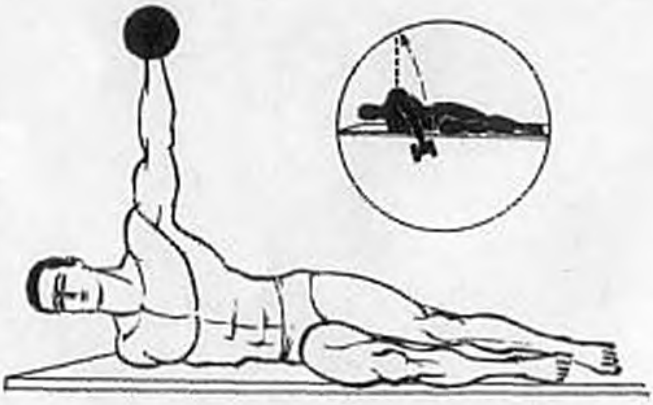
Wznosy prostych ramion w bok

W serii 8–10 powtórzeń. Zaawansowani mogą sobie pozwolić na podnoszenie znacznych ciężarów, uginając wtedy (nieznacznie) ramiona w łokciach i pomagając sobie lekkim ruchem bioder. Ilość powtórzeń w serii zmniejszyć do 3–4.



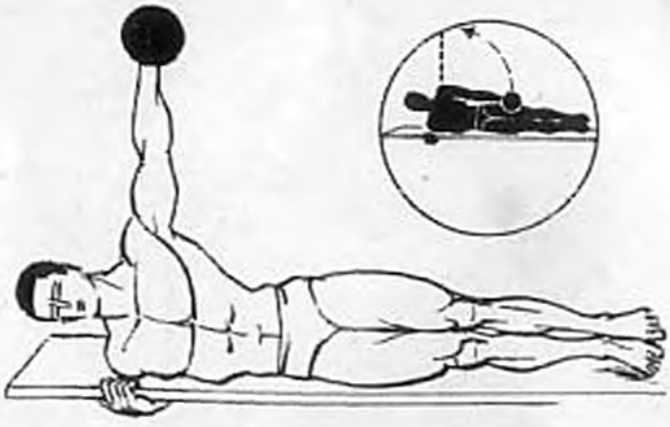
W leżeniu bokiem wymachy ramienia

Dla utrzymania równowagi wolne ramię cofnięte za plecy, a noga dolna ugięta w kolanie. Wymach ramienia energiczny, ale ruch ręki nie wciąga do akcji tułowia. W serii po 10 ruchów jedną i drugą ręką.



W leżeniu bokiem wznosy ramienia

Podchwyt wolną ręką pod ławeczkę konieczny, aby ciało nie przesuwało się po ławce w górę. Sztangielkę trzymać nachwytem. W serii 10 ruchów lewą i prawą ręką.



Wznosy łokci w górę

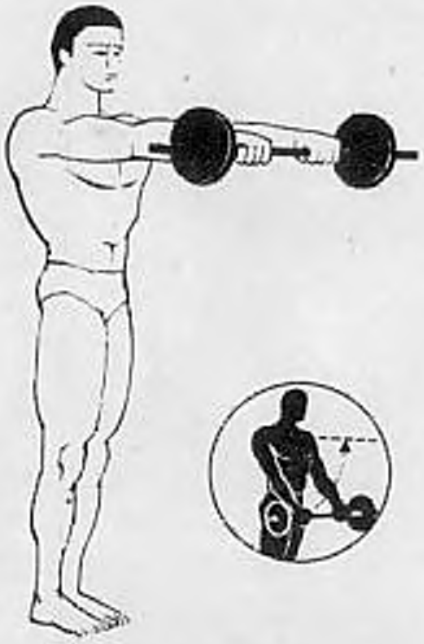
Droga ruchu prosto w górę. Sztangielkę przyciągnąć do klatki piersiowej. Ruch naprzemianstronny. W serii po 8–12 powtórzeń jedną ręką.

Wznosy ramienia w leżeniu bokiem na skośnej ławce

Wznos ramienia tylko do poziomu. Nie wysuwać go do przodu. Ruch wykonać jak najdokładniej. W serii po 8–10 powtórzeń każdą ręką.

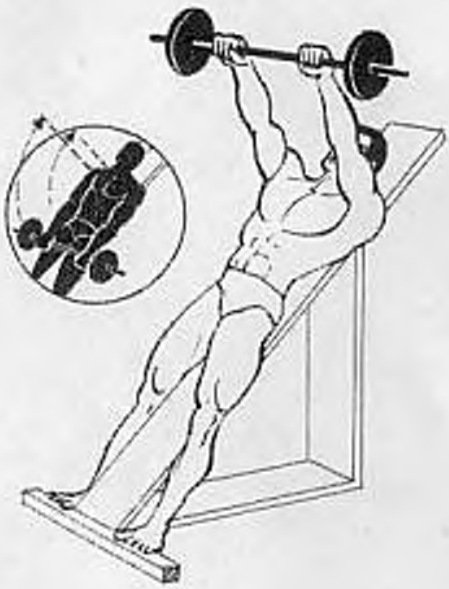
Wznosy sztangi do poziomu

Ruch wykonywać tylko w stawie barkowym. Napiąć mięśnie brzucha.



Wznosy sztangi na skośnej ławce

Zasada ruchu jak w ćwiczeniu poprzednim.

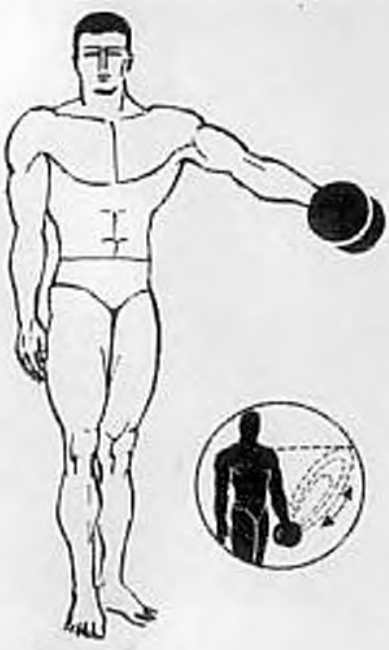


Wyrzuty sztangielki dołem w tył

Dłoń zwrócona do środka. Tułów wyprostowany. Ramię odchylać do tyłu. Unikać pochylenia tułowia w przód.

Zataczanie kół sztangielką

Zataczać najpierw małe, później coraz większe koła. Ćwiczenie wspaniale rozwija wszystkie trzy głowy mięśnia naramiennego.



Zaawansowani mogą wykonywać dowolnie wybrane ćwiczenia w trzech lub czterech seriach. Przy zwiększaniu ciężaru zmniejsza się ilość powtórzeń.

Ulubione ćwiczenia mistrzów

Stopniowe wznosy ramion

Stojąc w rozkroku z tułowiem załamanym w stawach biodrowych (hantle lub sztangielki w dłoniach) unosić ramiona wolno w bok i opuszczać je w dół. Ramiona wznosić stopniowo (z momentami zatrzymania) coraz wyżej. Nie wykonywać ćwiczenia zamachem. Ćwiczenie to rozwija przede wszystkim głowę tylną mięśnia naramiennego.

Zataczanie kół sztangielką

Jedną ręką przytrzymać się drążka lub jakiegoś przedmiotu stałego, drugą uchwycić sztangielkę, unieść ramię nieznacznie w bok i z tej pozycji przystąpić do zataczania kół najpierw małych, później coraz większych. Gdy w sumie wykona się 8 kół, zmienia się kierunek ruchu i „odkręca" koła.

Uginanie i wyprosty ramion w stawach barkowych

W podporze leżąc przodem z dłońmi wysuniętymi do przodu (początkowo niedaleko) uginać i prostować ramiona w stawach barkowych (a nie łokciowych). Ruchy w tych stawach należy ćwiczyć w różnych pozycjach wyjściowych: z wąskim, to znów szerokim rozstawieniem ramion, z różnym ułożeniem dłoni lub z coraz dalszym wysuwaniem dłoni do przodu. Bardzo zaawansowani opuszczają nisko klatkę piersiową przy daleko wysuniętych ramionach. Dotykają podłoża, by znów przejść do pozycji wyjściowej.

ĆWICZENIA MIĘŚNI GRZBIETU I KRZYŻA

W świecie ludzi silnych znane jest powiedzenie, że o sile człowieka mówią jego najsłabiej rozwinięte grupy mięśniowe. Jest w tym dużo prawdy. Bo cóż wart np.

potężny biceps, jeśli ramię nie znajduje oparcia w solidnej podstawie – dobrze rozwiniętych mięśniach tułowia.

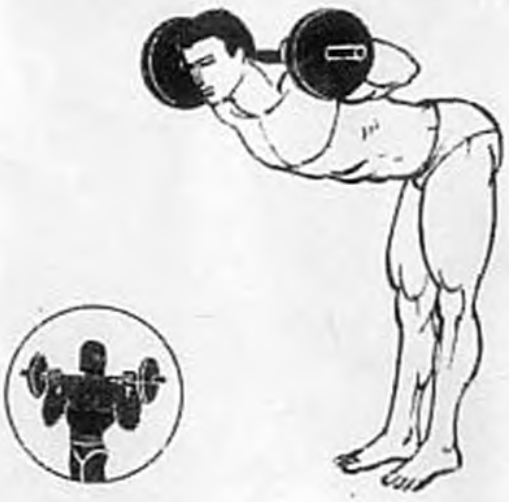
Mięśnie grzbietu i lędźwi trzeba ćwiczyć bardzo ostrożnie. Do ćwiczeń używać wyłącznie lekkich lub średnich ciężarów, by uniknąć bolesnych kontuzji, które trudno się leczą. Przy nielicznie występujących kontuzjach w ćwiczeniach siłowych największa ich część, to właśnie kontuzje mięśni krzyża.

Skłony tułowia z obciążeniem w leżeniu przodem

Ławka sięga tylko do linii pasa. Ciężar przytrzymywać na plecach, nie na karku. 10 powtórzeń w serii.

Opady tułowia w przód ze sztangą na barkach

Rozkrok niewielki. W opadzie kąt prosty między tułowiem i biodrami. Tempo wolne. 15–20 powtórzeń w serii.



3x 2,5kg

„Martwy ciąg"

Niewielki rozkrok. Sztangę trzymać nachwytem lub jedną ręką podchwytem, a drugą nachwytem. Ciągnąć z „krzyża" (ramiona zwisają bezwładnie). Sztangę unieść do wysokości ud. 15 powtórzeń w serii.

Zarzucanie sztangi na pierś

Pozycją wyjściową jest półprzysiad. Ruch wyprostu kolan i bioder sprężysty. Dążyć do 10 powtórzeń.

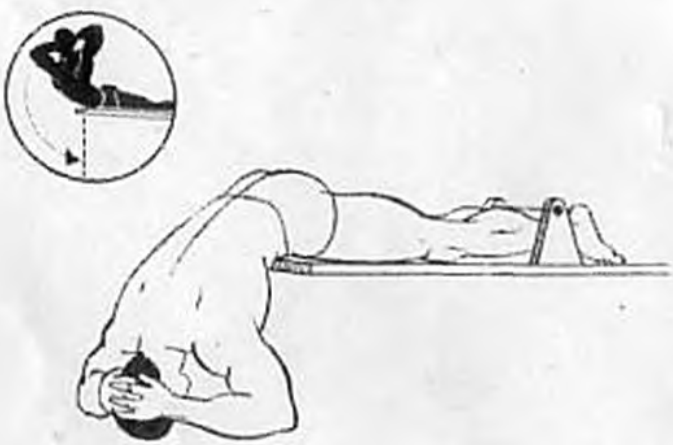
Z półprzysiadu wymach sztangielek w pion

Ruch ramion tylko w stawach barkowych zbiega się z wyprostem nóg w kolanach i biodrach, z tym że wymach jest aktywny, a powrót do pozycji wyjściowej bierny. 15–20 powtórzeń.

30X

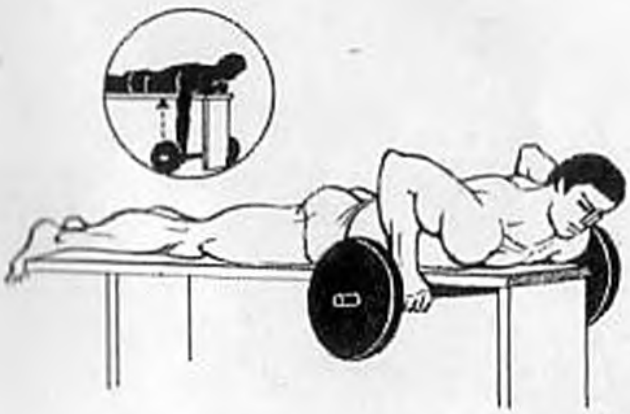
Skłony tułowia w dół i w tył na poziomej ławeczce

W skłonie w dół tułów przyjmuje pozycję opadu zwieszonego. Ruch tułowia w górę szybki (nie ma obciążenia), w dół wolniejszy.



W leżeniu przodem opuszczanie i podnoszenie sztangi oburącz

Gryf sztangi pod ławeczką. Ręce pracują aktywnie w dół i w górę. Chwyt sztangi tak szeroki, by ciągnąć ramiona przy tułowiu.



30x

5 kg

W opadzie przodem wymachy ramion

Rytmiczny ruch ramion w przód i w tył połączony z uginaniem i prostowaniem kolan. Ruch płynny. 20 powtórzeń w serii.

30x

Mięśnie te są bardzo charakterystyczne dla sylwetek ludzi b. dobrze zbudowanych i silnych. Kiedyś cechowały one przede wszystkim sylwetki marynarzy, u których osiągały potężny rozwój od wspinania się po linach. Dziś imponują nimi kulturyści.

Rozwinąć te mięśnie można w stosunkowo krótkim czasie używając do ćwiczeń 3 przyrządów: sztangi, mającej zespół talerzy z jednej tylko strony gryfu, wyciągu i drążka lub liny. Kto nie może zaopatrzyć się w krótką sztangę z zespołem talerzy, ten może wykonać sztangę zastępczą. Talerze zastępuje się wówczas workiem wypełnionym żwirem lub kamieniami.

Ćwiczenia ze sztangą

Podciąganie sztangi trzymanej za krótki uchwyt – oburącz do klatki piersiowej

Pracę powinny wykonywać wyłącznie ramiona. Nie włączać do niej mięśni nóg ani krzyża.

Podciąganie sztangi jednorącz

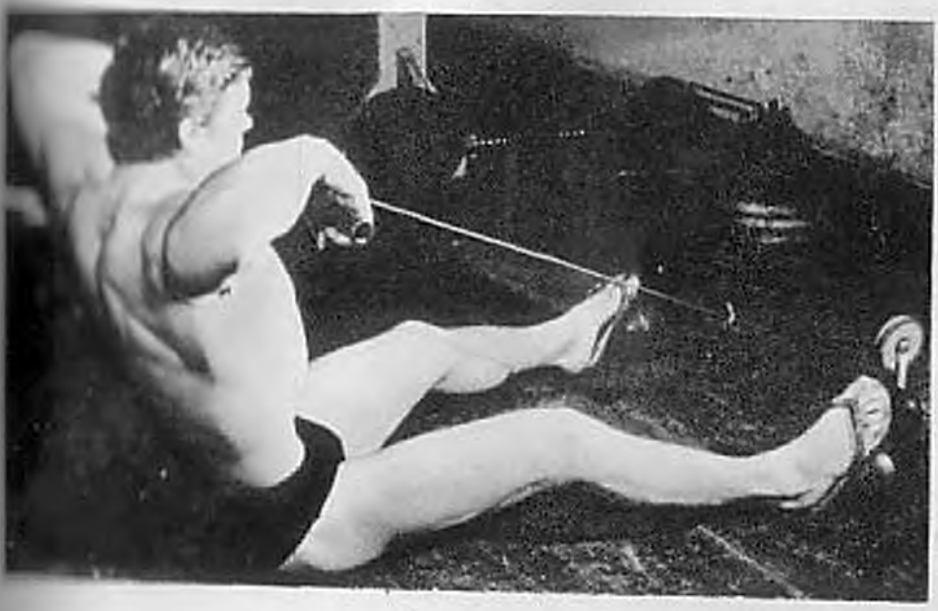
Ćwiczenie wykonuje się tak, jak poprzednie, z tym że uchwyt jest jednoręczny (za koniec gryfu). Obciążenie musi być też odpowiednio mniejsze. Ćwiczenie stosuje się także dla skorygowania nierównomiernie rozwiniętych mięśni.

W rozkroku – podciąganie sztangi do klatki piersiowej

Stojąc w szerokim rozkroku, wykonać należy opad (tułów i nogi tworzą kąt prosty), uchwyt sztangi b. szeroki i z tej pozycji podciągać sztangę do klatki piersiowej. Po 8 powtórzeń w 2–3 seriach.

Ćwiczenia na wyciągu

Przy wyciągu ćwiczyć należy w klęku, siadzie lub stojąc, ściągając ramiona w dół. Zasadniczo ćwiczenie wykonywać w szerokim i bardzo szerokim uchwycie.



Ćwiczenia na drążku lub linie

Ćwiczyć wspinanie za pomocą i bez pomocy nóg, z nogami trzymanymi w poziomie, krótkimi i długimi pociągnięciami ramion. Bardzo zaawansowani używają obciążenia (lekkiego) zawieszonego na biodrach.

ĆWICZENIA MIĘŚNIA DWUGŁOWEGO RAMIENIA (BICEPS)

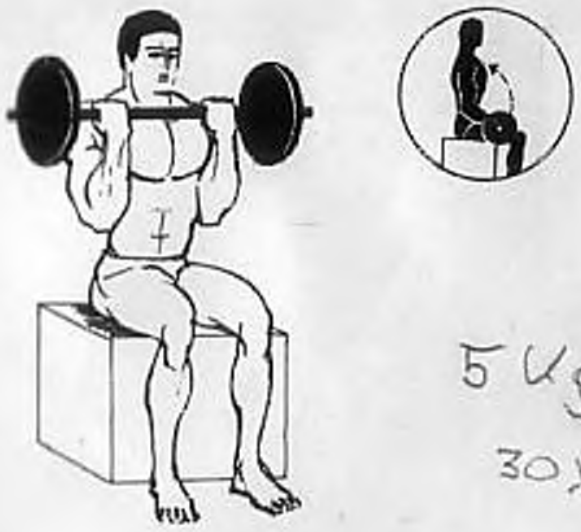
Ćwiczenia rozwijające biceps trudno urozmaicać. Wykonuje się je za to w różnych płaszczyznach. Zmusza to różne warstwy mięśnia do pracy i w ten sposób rozwija się go lepiej i prędzej. O tym, by oddziaływać na mięsień w najrozmaitszy sposób, musimy zawsze pamiętać.

Wznosy przedramion w pozycji skośnej

Kąt nachylenia ławki około 45°, a szerokość taka, by ramiona swobodnie zwisały w dół. Nachwyt. W serii 20 powtórzeń w tempie szybkim.

Wyciskanie przedramion w siadzie

Wąski siad rozkroczny, tułów prosto (nie garbić się!). Ruch sztangielki w górę i w dół jednakowo szybki. W serii 15–20 powtórzeń.



Wyciskanie wspartego przedramienia

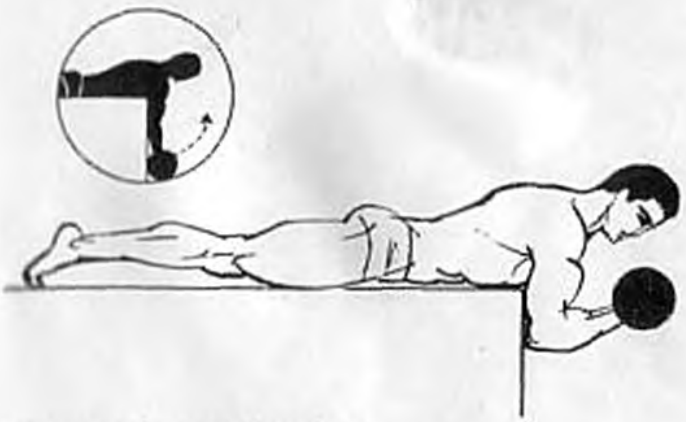
Kąt ułożenia podstawki 45°. Przedramię wznosić powoli, siłowo. Obciążenie znaczne. W serii 4–8 powtórzeń.

Wznosy i skręty przedramienia

Nachwyt. Ruch naprzemianstronny. Wznos sztangielki nie równolegle do tułowia, lecz ze skrętem przedramienia i dłoni do środka. Po 10 ruchów w serii.

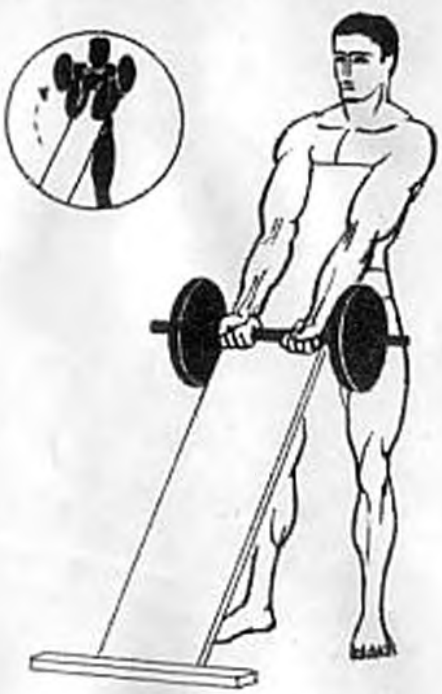
Wyciskanie przedramienia w leżeniu przodem

Ławka sięga nie wyżej, jak do linii mostka. Podchwyt. Powierzchnia ramion do łokcia przylega do krawędzi ławki (lub ściany skrzyni). Ruch wolny. Nie zginać nadgarstków. W serii 10 powtórzeń jedną, potem drugą ręką.



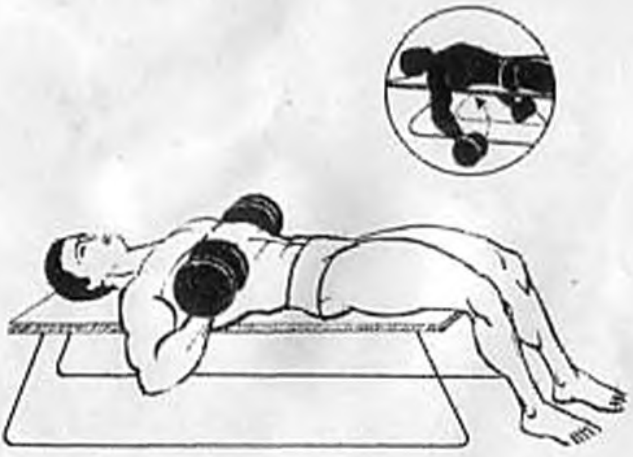
Wyciskanie wspartych przedramion

Zasada taka, jak w trzecim z kolei ćwiczeniu, lecz ruch wykonuje się sztangą trzymaną oburącz. W serii 8 powtórzeń.



Wznosy zwieszonych przedramion w leżeniu tyłem

Nachwyt. Ruch tylko w stawie łokciowym (ramiona nieruchomo). W serii 10–15 powtórzeń.



Wznosy przedramion w skośnym leżeniu przodem

Kąt ułożenia ławeczki 45°. Podchwyt. Ramiona wsparte o pionową ścianę ławki. Nie zginać nadgarstków. Po 8–10 powtórzeń w serii.

Wyciskanie przedramion w skośnym leżeniu tyłem

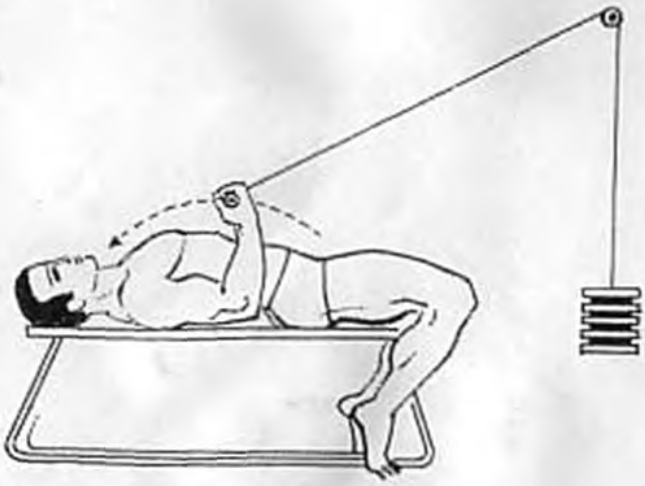
Kąt ustawienia ławki 45°. Podchwyt. Tempo szybkie. W serii około 10 ruchów.

Ulubione ćwiczenia mistrzów

Zwiększyć odpowiednio masę mięśniową jest stosunkowo łatwo, jeśli się tylko wie, jak ćwiczyć. Trudniej natomiast jest o ostry rysunek mięśnia, jego rzeźbę. Poniżej podaję kilka ćwiczeń, które z dużym pożytkiem są stosowane przez najlepszych. Między innymi przez zwanego z kilkakrotnych startów w naszym kraju Szweda Eino Akkilę (Fin z pochodzenia).

Uginanie i wyprosty ramion na wyciągu

Leżąc tyłem – z pozycji jak na rysunku – podciągać dłonie do barków (możliwie jak najwyżej), po czym wolno wracać do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie to wyraźnie zarysowuje bruzdę między obu brzuścami mięśnia dwugłowego ramienia.

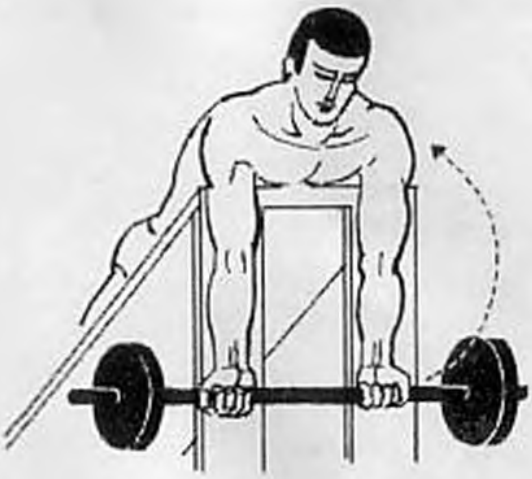


Wznosy przedramienia w siadzie

Łokieć wsparty na kolanie. Sztangielkę unosić do przeciwnego barku. Dłoń zwrócona do środka. Ruch wykonywać prawidłowo, bez „oszukiwania" (dodatkowego skłonu lub odchylania tułowia). Ćwiczenie ostro rzeźbi górną i dolną część brzuśca bicepsu.

Wznosy przedramion obciążonych sztangą

W leżeniu przodem (na skośnej ławce), ramiona wsparte i z tej pozycji wykonać wolno wznosy przedramion. Ćwiczenie to zapewnia odpowiednią symetrię mięśnia.

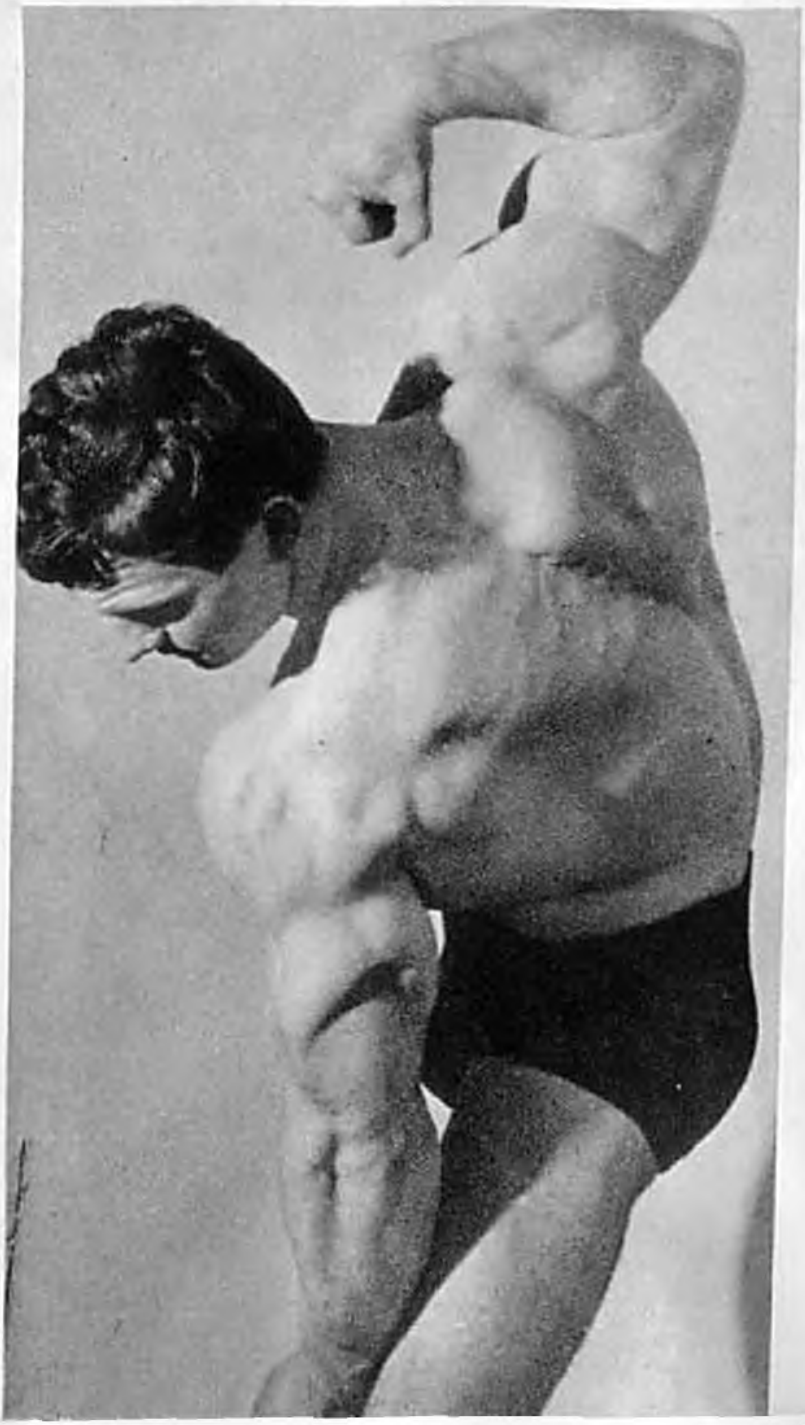


Podciąganie się na drążku w wąskim uchwycie

Drążek bardzo wysoko, podchwyt i wolno podciągać się w górę aż broda znajdzie się nad drążkiem. Nogi przez cały czas ćwiczenia swobodnie zwieszone. Nie pomagać sobie ruchami zamachowymi z bioder czy nóg. Ćwiczenie odpowiednio dawkowane rozwija brzusiec bicepsu.

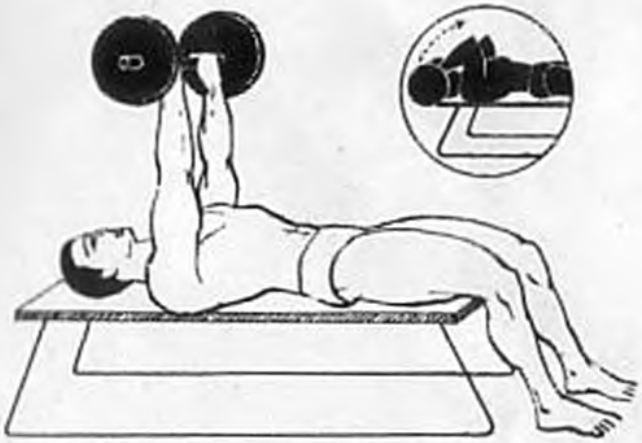
ĆWICZENIA MIĘŚNIA TRÓJGŁOWEGO RAMIENIA (TRICEPS)

O obwodzie i sile górnej części ramienia decyduje nie tylko biceps, ale również jego antagonista – mięsień trójgłowy. Tylko praca nad rozwojem obu tych mięśni daje jako rezultat (wraz z rozwiniętym mięśniem naramiennym) atletyczne ramiona.



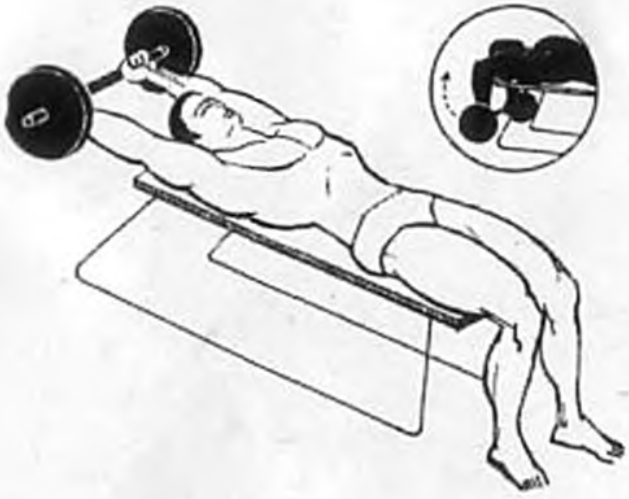
Wznosy przedramion – ramiona w pozycji pionowej

Podchwyt. Na ławce spoczywa cały tułów wraz z głową. Gryf sztangi znajduje się o cale czubek głowy. Ruchy tylko w stawach łokciowych. W pozycji wyprostu ramion wytrzymać 3 sekundy, pozycja zgięcia krótkotrwała. W czasie wznosów przedramion – wdech, przy opuszczaniu – wydech. Obciążenie do 40 kg. W serii 8 powtórzeń.



Wznosy przedramion – ramiona w pozycji poziomej

Ułożenie ciała jak w poprzednim ćwiczeniu. Ruch tylko w stawach łokciowych. Obciążenie do 20 kg. 2 serie po 10 ruchów. W pierwszej trzymać sztangę podchwytem, w drugiej nachwytem.

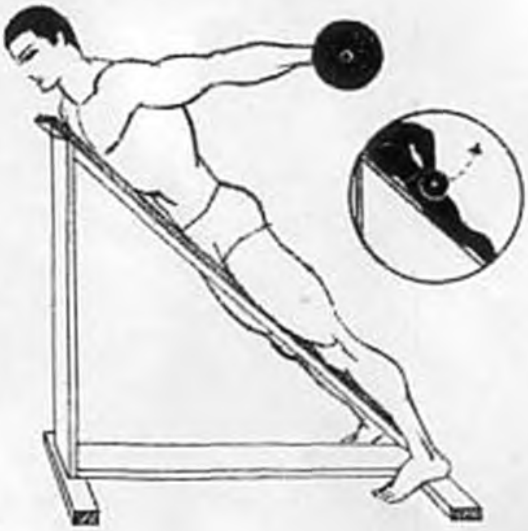


Skurcze i wznosy przedramion z przeniesieniem sztangi za głowę w wąskim uchwycie

Dłonie razem. Ruch tylko w stawie łokciowym. Tułów wyprostowany. W serii 5 powtórzeń nachwytem, 5 podchwytem.

W skośnym leżeniu przodem odchylanie ramion do tyłu

Kąt ustawienia ławki 45°. Grzbiet dłoni skierowany do góry (podchwyt). Ciężar sztangielek (łączny) – 15 kg. 10 powtórzeń w jednej serii.

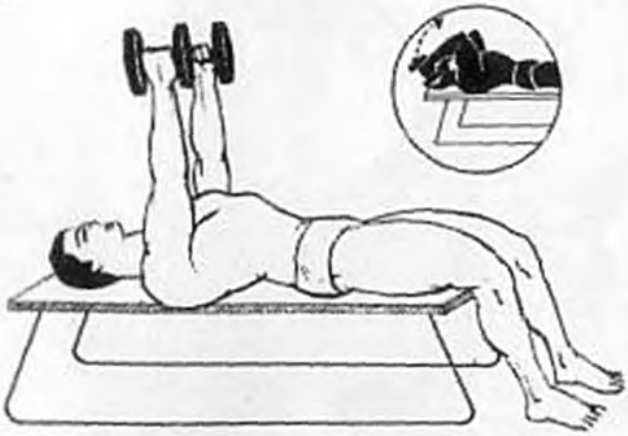


W zbliżonym leżeniu tyłem skurcze i wyprosty ramion

Łokcie ułożone pionowo. Ruch tylko w stawie łokciowym. Ciężar sztangi około 20 kg. 10 powtórzeń w serii. Dodatkowe zadanie: w wyproście wytrzymać przez 10 sekund, zginając nadgarstki.

W leżeniu tyłem na ławce uginanie ramion z przenosem sztangielek pobok głowy

Grzbiet ręki na zewnątrz. Ruch wyprostu i ugięcia energiczny. Wdech przy wyproście ramion, wydech przy ugięciu. 15 powtórzeń w jednej serii.

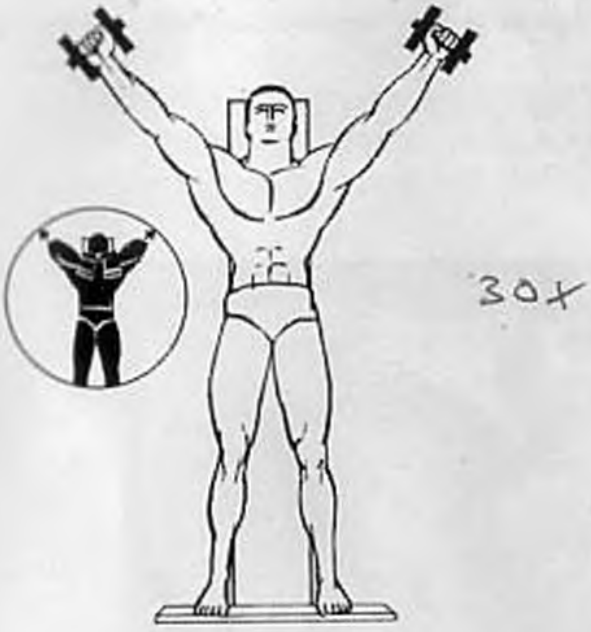


W skośnym leżeniu bokiem uginanie i wyprosty przedramion nad głową

Podchwyt. 8 powtórzeń każdą ręką. Ręką wolną przytrzymać się z tyłu brzegu ławki.

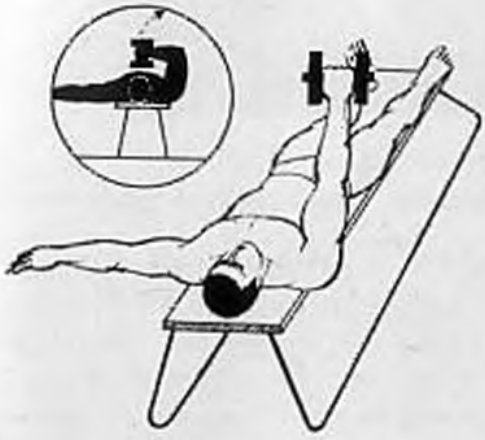
W skośnym leżeniu tyłem skurcze i wyprosty ramienia w górę w skos

Kąt nachylenia ławki 60°. Ramiona skurczone przodem, ale łokcie ułożone wyżej od barków. Ruch znowu w stawie łokciowym. Sztangielek nie opierać o pierś. To ćwiczenie, zwane „kalifornijką", stosują wszyscy najwybitniejsi kulturyści. 10 powtórzeń w jednej serii.



W leżeniu tyłem na ławce przenos sztangielki sprzed głowy w bok

Ramię wolne wyciągnięte w bok dla zrównoważenia ruchu. Sztangielka talerzem zwrócona do twarzy, kciuk na dole. Tego ułożenia ręki nie zmienia się w czasie ruchu, który następuje tylko w łokciu. 8 powtórzeń w serii każdą ręką.



Wyprosty jednorącz z przeniesieniem sztangielki zza głowy w pion

Pracuje tylko jedna ręka. Reszta ciała rozluźniona. Ramię trzymać nieruchomo. Ruch wykonuje wyłącznie przedramię. Po 15 powtórzeń w jednej serii.

Ulubione ćwiczenie mistrzów

Wyciskanie sztangielek z zatrzymaniem ruchu

Stojąc w wąskim rozkroku wyciskać na przemian sztangielkę lewą i prawą ręką w górę, z tym że zatrzymać należy ruch na chwilę przed całkowitym wyprostem ramienia, jak również i jego ugięciem. Ćwiczenie to wykonywać należy – rzecz jasna – tylko od czasu do cza-

uniknąć przykrócenia mięśni. Po każdej serii obowiązkowo wykonać kilka obszernych ruchów zamachowych z lekkim (np. krążenia ramion w stawie barkowym).

NIE TYLKO BICEPS I TRICEPS

Na umięśnienie ramienia wpływają nie tylko biceps, zwłaszcza początkujący lubią się popisywać, tylko triceps odgrywający ważną rolę przy wykonywaniu wielu ćwiczeń sportowych. Dużą rolę odgrywa tu mięsień ramienny.

Dobrze rozwinięty mięsień ramienny przedłuża niejako biceps. Zgina on staw łokciowy (podobnie zresztą jak i biceps, z którym jest związany), ale pracuje przede wszystkim w pierwszej fazie ruchu zginającego przedramię z ułożenia wyprostnego. U ćwiczących, którzy dobrze rozwinęli biceps, a zaniedbali treningu mięśnia ramiennego, rzuca się w oczy wklęśnięcie (duża luka) między bicepsem i mięśniami przedramienia, gdy ugną przedramię i napną biceps. Starannie wypracowany i rozwinięty mięsień ramienny wypycha biceps (który przecież pod nim) i przedłuża go. Mięsień ten spełnia ważną rolę hamulca. W jakimkolwiek ułożeniu znajduje się wznoszone lub opuszczane przedramię, główna rola w tej pracy spoczywa właśnie na krótkim, ukrytym mięśniu ramiennym.

Ćwiczenia na rozwinięcie tego mięśnia:

ograniczone wznosy obciążonych przedramion

sztangę trzymaną podchwytem na szerokości barków (ramiona wyprostowane, opuszczone w dół) wznieść do 1/4, później do 1/2 i 3/4 wysokości. Przy wznosie sztangi do połowy wysokości, ramię wraz z przedramieniem tworzą kąt prosty. W czasie ćwiczenia nie odchylać tułowia do tyłu. Ramiona muszą przylegać do tułowia, a ruch wykonują jedynie przedramiona. Wznosy i opusty przedramion wykonywać wolnym, ciągłym ruchem.

Zatrzymanie ruchu po wzniesieniu przedramienia

Jest to odmiana poprzedniego ćwiczenia. Po wzniesieniu przedramienia do 1/4 lub 1/2 wysokości (ramię i przedramię tworzą wtedy kąt prosty) zatrzymuje się ruch na 3–5 sekund, po czym powoli opuszcza się ramiona, by za chwilę jeszcze raz ćwiczenie powtórzyć. Bardzo zaawansowani mogą sobie pozwolić na kilkakrotne zatrzymanie ruchu w czasie wznoszenia przedramion np. do 1/2, 1/4 lub 3/4 wysokości.

Wznosy obciążonych przedramion w szerokim uchwycie

Ćwiczenie to wykonuje się w podobny sposób jak poprzednie z tym, że stosuje się szeroki lub nawet bardzo szeroki uchwyt.

Ulubione ćwiczenia mistrzów

Jack Delinger – jeden z najlepszych kulturystów – łączy ćwiczenia mięśnia trójgłowego z ćwiczeniami bicepsu. Stosuje następujące super-serie.

I a) Uginanie ramion na wyciągu do przeniesienia ich poza głowę;
   b) Wznosy sztangielki w siadzie.
II a) Uginanie i wyprosty ramion na wyciągu. Ruch wykonywany w górę. 8 powtórzeń w serii;
   b) Naprzemianstronne uginanie ramion.
III a) Uginanie i wyprosty ramion na wyciągu. Ruch wykonywany w dół;
   b) Ramiona pod kątem około 45°, równoczesne ich uginanie.
IV a) Wyprosty i uginanie ramion na wyciągu w leżeniu na skośnej ławce;
   b) Uginanie i wyprosty ramion na skośnej ławce.

W poszczególnych seriach Delinger powtarzał jedno i drugie ćwiczenie po 8 razy, nie czyniąc między nimi przerw, po czym – po odpoczynku – powtarzał każdą serię jeszcze 5 razy.

Ib

IIb

III

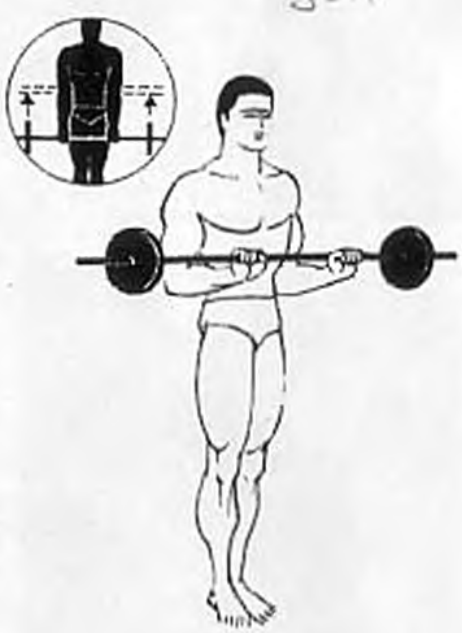
Rozwinięcie tych mięśni jest możliwe pod warunkiem, że zastosuje się właściwe ćwiczenie.

Na ogół mało kto troszczy się o mięśnie przedramion i stąd też nie wyglądają one – u naszych kulturystów – imponująco. Jednym z wyjątków w tym względzie był Marian Rosa (kulturysta, dyskobol i ciężarowiec w jednej osobie), u którego obwód przedramienia wynosił 40 cm!

O mięśnie przedramion i palców trzeba jednak dbać. Mają one swoje przyczepy na powierzchniach dłoni, dlatego ćwiczenia rozwijające te mięśnie polegają głównie na ruchach w nadgarstku.

Zginanie i prostowanie nadgarstków przy wznosie przedramion

Nachwyt. Górna część ramienia przylega do tułowia. Ugięcie nadgarstków i łokci następuje równocześnie.

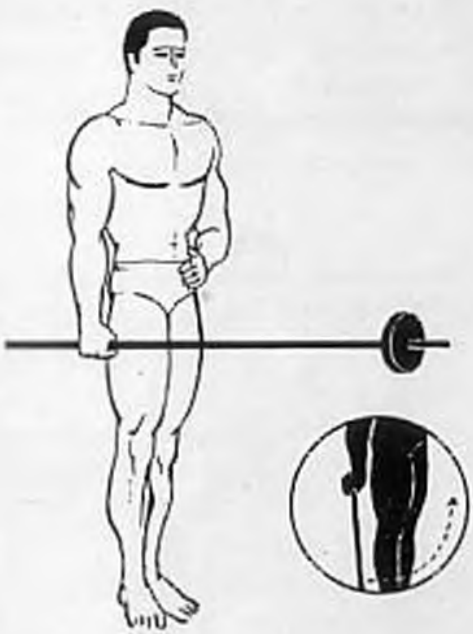


[illegible] przedramienia ze skrętem w stawie nadgarstkowym

[illegible], skręt do wewnątrz.

„[illegible]"

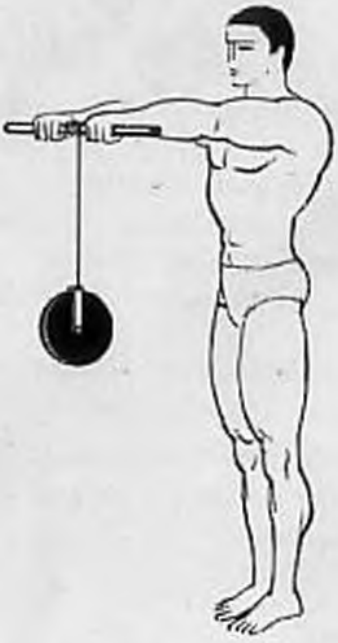
[illegible] w stawie nadgarstkowym przenoszenie żelaznego drążka [illegible] w poziom. Mięśnie ramienia i obręczy barkowej napięte, [illegible] biorą udziału w ruchu.



„Wahadło" krótkim drążkiem

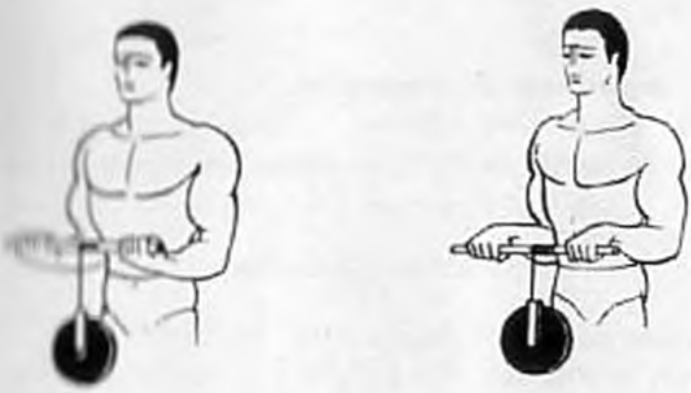
Nawijanie ciężarka na drążek

Drążek obracać ruchami palców. Mięśnie ramion napięte.



Zginanie i prostowanie nadgarstków – dłonie do wewnątrz

Ściąganie ciężarka z ugięciem ramion w łokciach – podchwyt i podchwyt



Ulubione ćwiczenia mistrzów

„Kto znajdzie klucz do sukcesu, ten zwycięża" – twierdzą czołowi kulturyści, a kluczem tym są odpowiednio dobrane ćwiczenia, wykonywane w pewnej kolejności, w ściśle określonych seriach i ilości powtórzeń.

Oto dla przykładu dwie potrójnie kombinowane serie, dzięki którym stosunkowo szybko można rozwinąć mięśnie przedramion.

I seria 1. **Zginanie i prostowanie nadgarstków – podchwyt**
Tułów wyprostowany, nieruchomy, zginać wyłącznie staw nadgarstkowy. 8–10 powtórzeń.

2. **Zginanie i prostowanie nadgarstka**
Ramię ze sztangielką zwieszone swobodnie. Ruch wykonywany do zewnątrz. 8–10 powtórzeń.

3. **Zginanie i prostowanie nadgarstka z oparciem ręki**
Dłoń skierowana w dół. 8–10 powtórzeń.
Ćwiczenia te wykonuje się w 3 seriach.

II seria 1. **Zginanie i prostowanie nadgarstka – nachwyt**

2. **Skręty nadgarstka**

Najpierw wykonuje się daleki skręt nadgarstka na zewnątrz, a później do wewnątrz. Ruch wyłącznie w nadgarstku. Łokieć i ramiona nieruchome.

3. **Zginanie i prostowanie nadgarstka**

Ręka wolna oparta na kolanie.

Wszystkie ćwiczenia po 8–10 powtórzeń w 3 seriach.

ĆWICZENIA PALCÓW

Przez odpowiednie ćwiczenia dochodzi się do zadziwiających wyników. Karatemani (przedstawiciele dziedziny samoobrony coraz popularniejszej na świecie) potrafią uderzeniem pięści rozbijać cegły, deski, kantem dłoni zadawać niebezpieczne ciosy, ciąć gałęzie itp.

Ugniatania palcami

Palcami ugniatać szmacianką lub gumową czy też plastykową piłeczkę, ewentualnie kawałek chleba.

Naciskanie palcami na drugą dłoń

Naciskać należy złączonymi palcami na drugą dłoń, a później kolejno każdym palcem. Nacisk należy stopniować, zmieniając ręce. Ćwiczenie to nie tylko wzmacnia palce, ale zwiększa ich ruchomość.

dłonią i palcami

należy bokiem dłoni w kłąb kciuka i dłoń. To samo ćwiczyć nymi palcami (płaszczyznami bocznymi).

palców w skrzynkę wypełnioną piaskiem

palce wbijać w skrzynkę lub naczynie wypełnione (bardzo sypkim lub solą). Ilość ruchów zwiększać stop- aż dojdzie się do takiej wprawy, że będzie się wykonywać ruchów, zanurzając palce aż do ich nasady.

Ćwiczenie w podporze na palcach

W podporze na palcach (leżąc przodem) uginać i prostować ramiona. Później, gdy dojdzie się do pewnej wprawy i wzmocnienia palców, po ugięciu ramion starać się tak energicznie prostować ramiona (odbijając się z palców), by móc klasnąć raz lub nawet dwa razy w dłonie i powrócić do ugiętych w podporze ramion. Komu początkowo sprawia trudność uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem, ten musi wzmocnić palce, uginając i prostując ramiona przy ścianie (z odległości 30–60 cm) wspierając na niej palce.

Z biegiem czasu można dojść do takiego wzmocnienia palców, że wykona się stanie na rękach na... palcach.

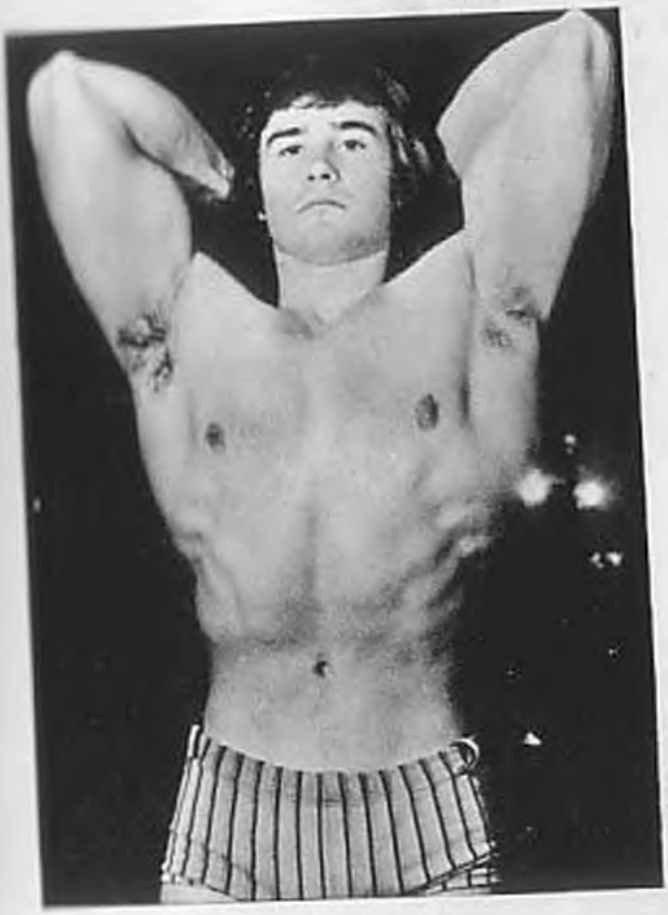
Po wykonaniu tych ćwiczeń należy rozluźnić mięśnie palców ćwiczeniami rozluźniającymi: rozszerzenie, zginanie i prostowanie palców we wszystkich stawach oraz w formie wytrząsania „piasku z rękawa".

Ulubione ćwiczenia mistrzów

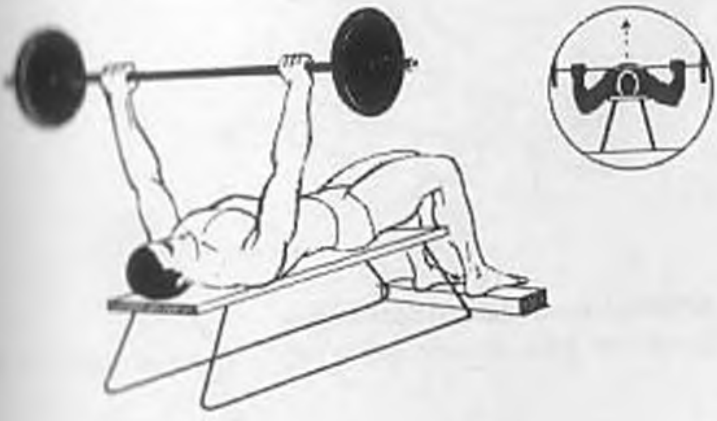
Często – dla urozmaicenia treningu – czołowi kulturyści lubią urządzać próby, kto uniesie w palcach większy ciężar lub kto dłużej go utrzyma. Do prób używa się pierścieni 5, 10, 15 i 20-kilogramowych, zmieniając oczywiście uchwyty. Najpierw utrzymuje się pierścienie na kciuku i palcu wskazującym, następnie na kciuku i palcu serdecznym itd., aż przećwiczy się wszystkie palce. Palce oczywiście trzeba przy tym mocno zaciskać. Po każdym takim ćwiczeniu (izometrycznym) trzeba starannie rozluźnić mięśnie „wytrząsaniem", a nawet lekkim masażem, masując mięśnie przedramienia od dłoni w kierunku łokcia.

ĆWICZENIA MIĘŚNI KLATKI PIERSIOWEJ

Potężna klatka piersiowa, to dowód zdrowia i siły. W niej mieszczą się najważniejsze dla życia narządy, serce i płuca. Na rozwinięcie jej mięśni trzeba zwrócić baczną uwagę.

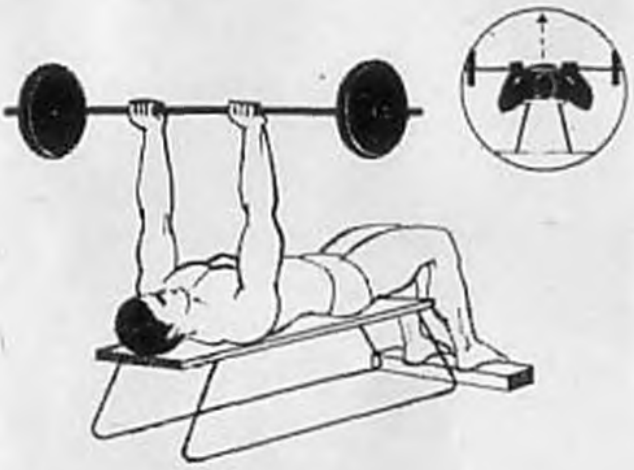


Wyciskanie sztangi w średnim uchwycie
Ruch ramion pionowo w górę. Ręce zgięte w nadgarstkach. Ruch wyprostu ramion wyprowadzić z barków. Tempo umiarkowane.



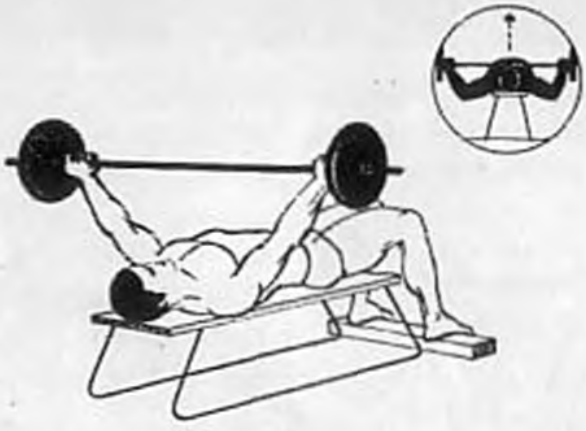
Wyciskanie sztangi w wąskim uchwycie

Ruch wykonywać szybko, seriami, po 6–8 powtórzeń.



Wyciskanie sztangi w szerokim uchwycie

Ręce dotykają pierścieni sztangi, wyciskając ciężar ruchem jednostajnym, w tempie wolnym.

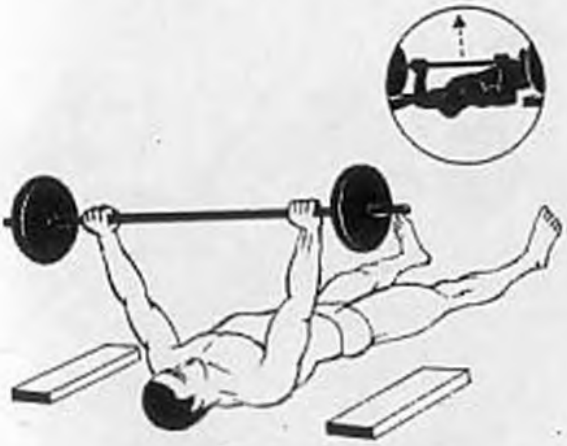


Wyciskanie sztangi na skośnej ławeczce

Ławka ustawiona pod kątem około 45°. Uchwyt sztangi bardzo szeroki.

Wyciskanie sztangi w leżeniu na ziemi

Wysokość podkładek 5–8 cm. Uchwyt sztangi tak szeroki, by kąt w łokciu był prosty.

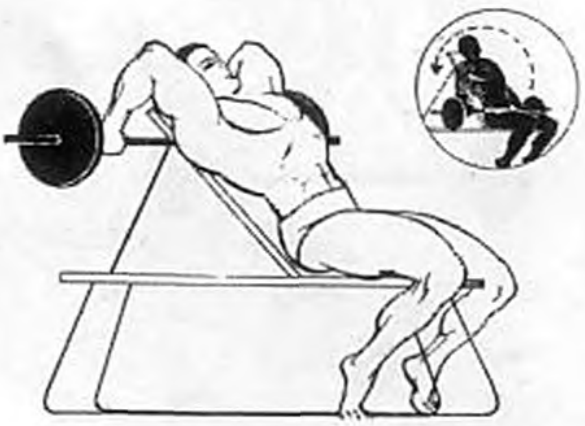


Wyciskanie sztangi w leżeniu głową w dół

Ćwiczyć początkowo na ławeczce ustawionej pod kątem 15–20°; później można zwiększyć kąt nachylenia do 45°. Ćwiczenie przerywać częstymi odpoczynkami, powracając do normalnego ułożenia ciała.

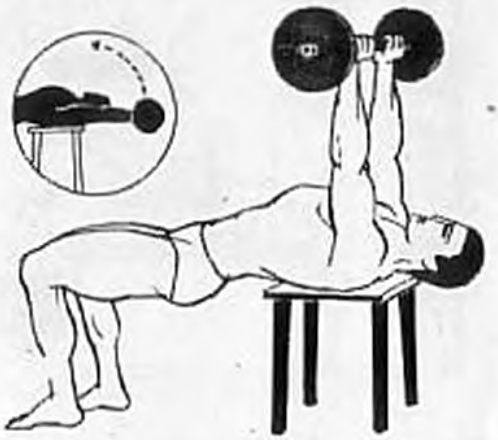
Przenoszenie sztangi przodem w tył w pozycji wspartej

Nachylenie oparcia pod kątem około 45°. Ramiona są ugięte pod kątem prostym. Sztangę trzymać nachwytem.



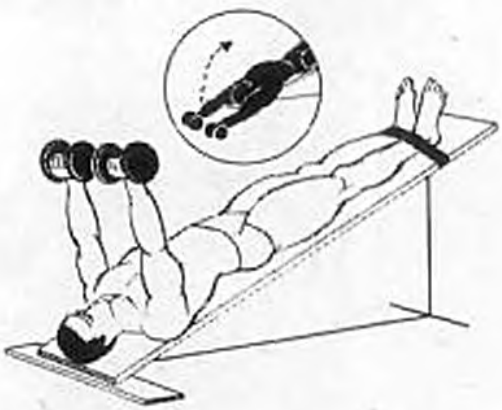
Przenoszenie wyprostowanych ramion za głowę i w pion

Stołek podstawiony dokładnie pod łopatki, stopy nie mogą się ślizgać. Uchwyt nieco szerszy od szerokości barków. Ruch wykonują same ręce.



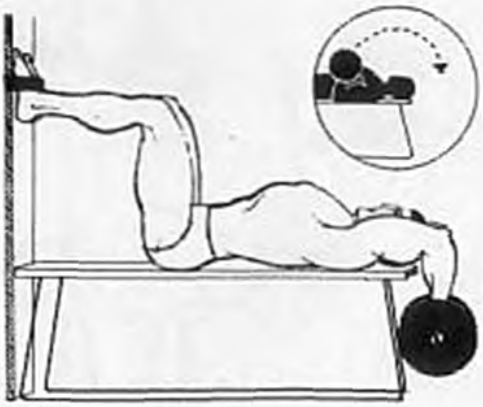
Przenoszenie prostych ramion w leżeniu głową w dół

Ławeczka ustawiona pod kątem około 20°. Stopy pewnie ujęte w pętlę. Zasada ruchu taka, jak w ćwiczeniu poprzednim, ale mniejsze obciążenie i tempo umiarkowane. Ostrożność wskazana (napływ krwi do głowy).



Przenoszenie ugiętych w łokciach ramion w przód i w tył

Do ławeczki przylega cały tułów i głowa. Sztanga trzymana podchwytem. Ramiona przez cały czas ćwiczenia zachowują kąt prosty w stawie łokciowym.

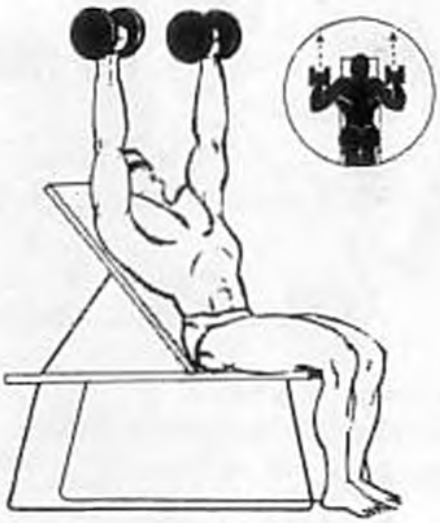


Wznosy ramion bokiem w górę w siadzie rozkrocznym wspartym

Sztangielki trzymane podchwytem. Tułów i głowa cały czas przylegają do ławeczki.

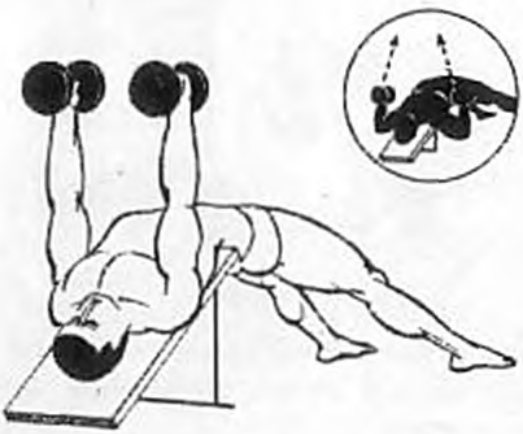
Wyciskanie sztangielek w siadzie wspartym

Ramiona są skurczone bokiem, dłonie zwrócone do przodu. Ruchy dość szybkie – rytmiczne.



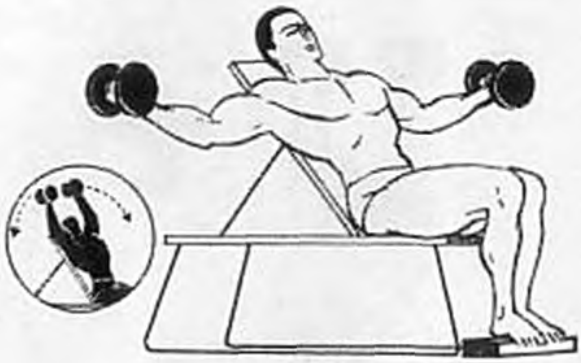
Wyprosty ramion ze skurczu bokiem

Na ławeczce spoczywa głowa i tułów od lędźwi w górę. Nogi proste w kolanach, ale przylegają całymi stopami do podłoża.



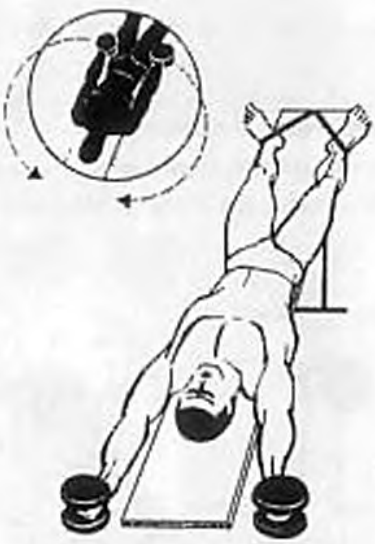
Wznosy ramion bokiem w górę w siadzie zwartym

Podpórka dla stóp nieprzesuwalna. Ramiona przenoszą się w bok nieco ugięte (szczegół ważny!).



Wznosy ramion bokiem w górę

Ruch ramion dokładnie w płaszczyźnie czołowej. Nie uginać ramion w łokciach i nie unosić ich w przód.

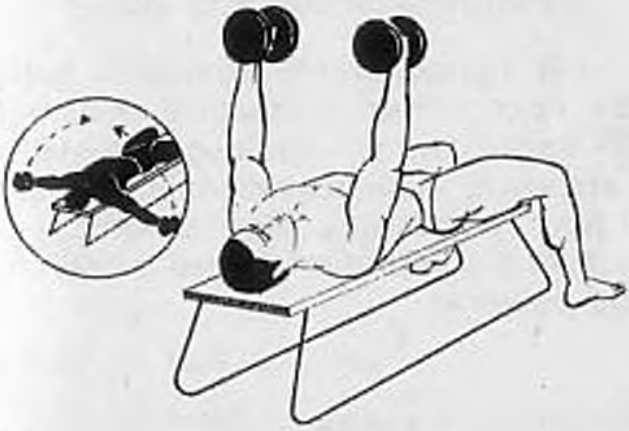


Naprzemianstronne przenoszenie ramion w przód i w tył

Ćwiczenie wykonywać z małym obciążeniem. Rytm żywy, ruch wielokrotnie powtarzany.

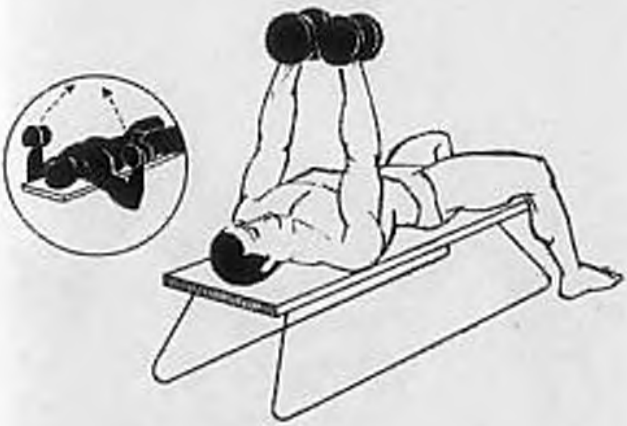
Odchylanie ramion w bok

Rytm umiarkowany. Nie zatrzymywać ruchu ani w górze, ani w dole.



Wznosy ramion w górę

Ruch zapoczątkowany w stawie barkowym. Staw łokciowy prostuje się z opóźnieniem.



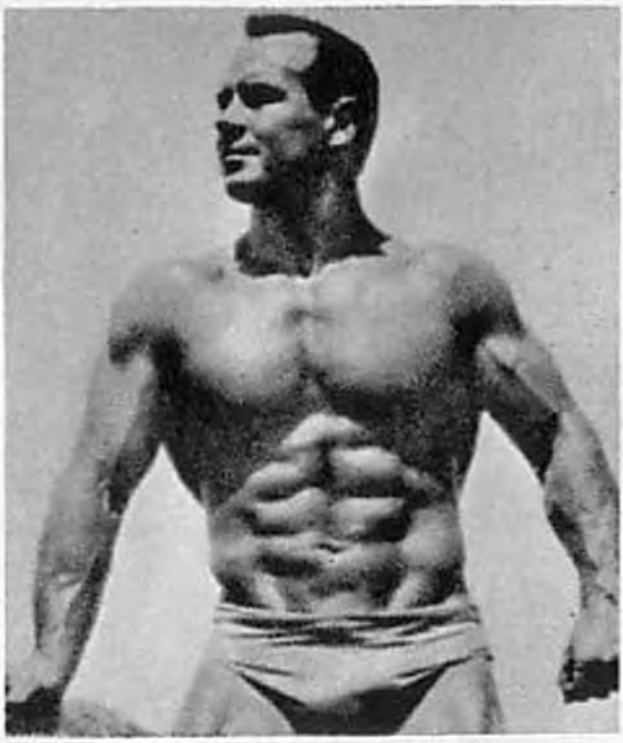
Ulubione ćwiczenia mistrzów

Kto chce pięknie wymodelować górną część klatki piersiowej (górne sektory mięśni piersiowych), ten musi ćwiczyć na skośnych ławeczkach wykonując:

1. Wyciskanie sztangi na ławce ustawionej pod kątem 60°
2. Odwodzenie sztangielek w bok na skośnej ławce
3. Odwodzenie sztangielek w bok w leżeniu tyłem na ławce.

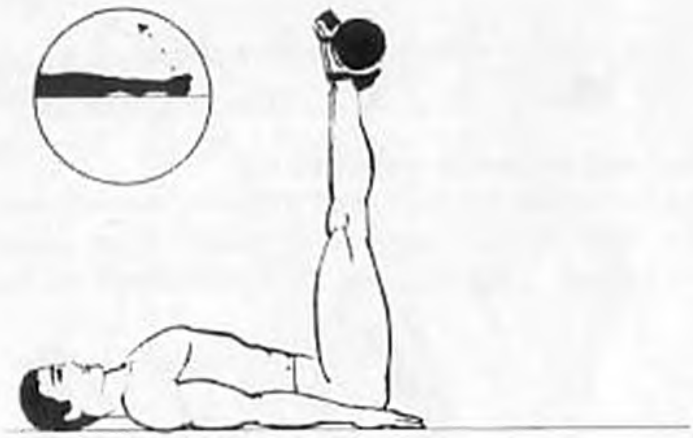
ĆWICZENIA MIĘŚNI BRZUCHA

Pracując nad harmonijnym rozwojem całej muskulatury należy dużo uwagi poświęcić mięśniom tłoczni brzusznej. W kształtowaniu ogólnego wyglądu sylwetki mięśnie te stanowią element zasadniczy. Piękna ściana brzucha, stromo wznosząca się ku klatce piersiowej, z zarysowującym się konturem mięśni prostych, jest niemałą ozdobą sylwetki.



Wznosy nóg obciążonych metalowymi sandałami

Ćwiczyć leżąc na podłodze lub na poziomej ławce. Nogi w kolanach proste.



Wznosy nóg leżąc na skośnej ławce

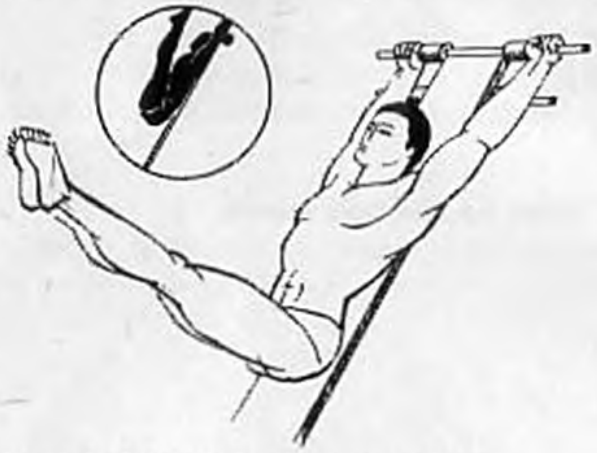
Kąt nachylenia ławki stopniowo zwiększać do 45°. Nogi trzymać prosto. Ruchy wykonywać naprzemianstronnie, w tempie umiarkowanym.

„Nożyce"

Ćwicząc „nożyce" nie dotykać piętami ziemi. Nie uginać nóg w kolanach. Po serii ćwiczeń podciągnąć nogi i wypocząć rozluźniwszy mięśnie.

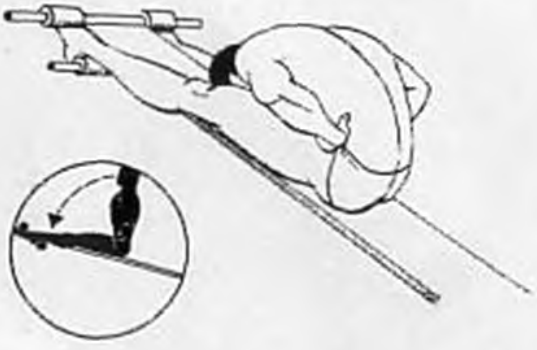
Wznosy nóg na ławce pochyłej

Kąt nachylenia ławki 70–80°. Najpierw wznieść nogi do kąta prostego utworzonego przez tułów i nogi. Z tej pozycji unieść je do całkowitego „nakrycia" się, po czym powrót do kąta prostego.



W siadzie na pochyłej ławce skłony tułowia

Ustalenie stóp konieczne. W końcowym momencie ruchu w przód ciało składa się jak scyzoryk.



Skręty tułowia w siadzie

Siad okroczny na ławeczce, sztanga wsparta na linii obojczyków. Tułów cały czas utrzymuje pozycję pionową. Skręty są obszerne, ale ruch nie powinien być gwałtowny. Tempo stopniowo przyspieszać.

Wznosy tułowia w leżeniu bokiem

Konieczne ustalenie nóg; może przytrzymywać je partner. Unikać równoczesnego skrętu tułowia. Ćwiczenie jest bardzo trudne, a choć nie używa się do niego obciążenia, daje doskonałe wyniki.

Dwa ostatnie ćwiczenia wzmacniają mięśnie skośne brzucha.

Ulubione ćwiczenia mistrzów

Półwznosy tułowia z podciąganiem kolan do czoła

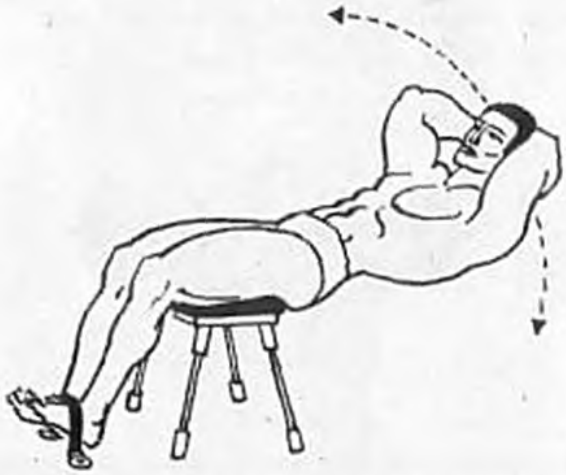
Z leżenia tyłem na ławce płaskiej, unieść tułów (półwznos) z równoczesnym podciągnięciem kolan do czoła. Po wykonaniu ćwiczenia powolny wyprost nóg i opust tułowia z przejściem do leżenia tyłem.

W opadzie skręty tułowia

Stojąc w rozkroku – na barkach lekka sztanga trzymana w szerokim uchwycie – opad tułowia i z tej pozycji skręty tułowia w lewo i prawo. Nogi w kolanach wyprostowane. Wraz z tułowiem skręcać głowę, prowadząc wzrok za przyrządem. Ćwiczyć do zmęczenia w 2–4 seriach.

Wznosy tułowia z zatrzymanym ruchem

W siadzie poprzecznym na ławce (ręce na karku) wznosy tułowia po kilka centymetrów z zatrzymywaniem ruchu przez około 2 sekundy w każdym nowym, coraz wyższym położeniu. Po całkowitym wykonaniu ćwiczenia (po przejściu z leżenia do siadu) należy rozluźnić mięśnie i wykonać kilka głębokich oddechów.



ĆWICZENIA MIĘŚNI POŚLADKOWYCH

U większości ludzi, zwłaszcza u tych, którzy prowadzą siedzący tryb życia, napięcie mięśni pośladkowych jest obniżone. A mięśnie te odgrywają zasadniczą rolę w utrzymaniu ciała w równowadze. Warto więc zwrócić uwagę na ich wzmocnienie. W tej mierze duże usługi oddają żelazne sandały.

Luźne wymachy nogi obciążonej żelaznym sandałem

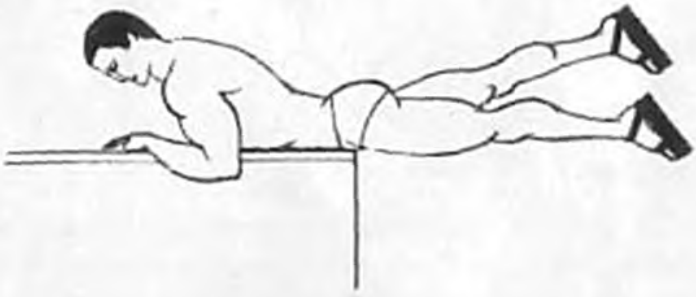
Ruch nogi do tyłu aktywny, do przodu – luźny.

Wstępowanie na stopień ze sztangą na barkach

Ćwiczyć na zmianę prawą i lewą nogą.

„Nożyce" w leżeniu przodem na ławce lub stole

Tułów całym zgięciem pachwiowym leży na ławce. Nogi w kolanach wyprostowane.



Uginanie nogi wykrocznej w głębokim wypadzie

Z pozycji „sztanga zarzucona na pierś" przejść do głębokiego wykroku i obniżyć tułów do wypadu. Rytmiczne pogłębianie wypadu. Potem zmiana ułożenia nóg.

W skośnym leżeniu na ławce lub stole wznoszenie i opuszczanie nóg obciążonych żelaznymi sandałami

Obie nogi unosić równocześnie.

Dążyć do wykonania każdego ruchu w dwóch seriach po około 10–15 powtórzeń. Ciężar dostosować do siły i przygotowania ćwiczącego. Gdy ruch da się stosunkowo łatwo powtórzyć 15 razy, zwiększyć obciążenie.

ĆWICZENIA MIĘŚNI UD

Mięśnie kończyn dolnych – to pięta Achillesowa kulturystów i chyba także wielu sportowców. A przecież od dobrego umięśnienia nóg zależą wyniki w wielu konkurencjach sportowych.

Mężczyźni są specjalnie wrażliwi na piękne nogi u kobiet, o swoich natomiast zapominają. Trzeba spoj-

rzeć krytycznie na własne nogi i... skorygować błędy w ich umięśnieniu, kształcie i wyglądzie.

Sprzętem, który wspaniale pomaga przy rozwijaniu mięśni ud, są żelazne sandały.

Wznosy kolan

Kolano wznosić do poziomu. Podudzie zwisa swobodnie. Ruch wykonywać na przemian, dość szybko, rytmicznie. W serii 15–20 powtórzeń jedną nogą.

Wznosy podudzia

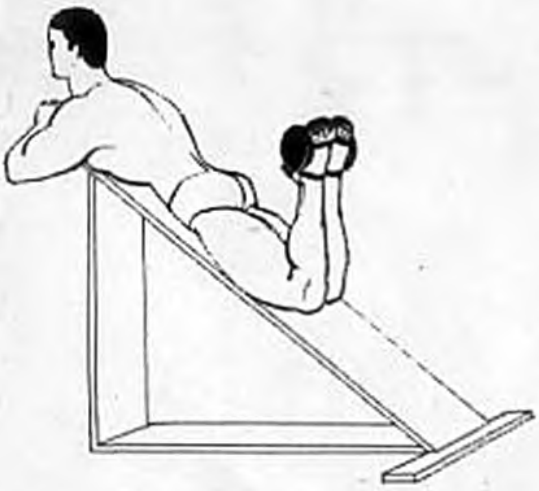
Udo pozostaje nieruchome. Ruch następuje przez zgięcie nogi w stawie kolanowym. Ćwiczyć na przemian, piętą sięgać do poziomu lub nawet wyżej. W serii 15–20 powtórzeń każdą nogą.

Wznosy wyprostowanej nogi w bok

Przez odpowiedni układ rąk zapewnić sobie równowagę w leżeniu bokiem. Obok wznosów wykonywać również lekkie krążenia w stawie biodrowym. Ćwiczyć do zmęczenia.

Wznosy podudzi w skośnym leżeniu przodem

Kąt nachylenia ławki 45°. Obszerność ruchu do granic możliwości. Ruchy wykonywać w tempie różnym: kilka ruchów wolno, kilka szybko. 20–25 w serii.

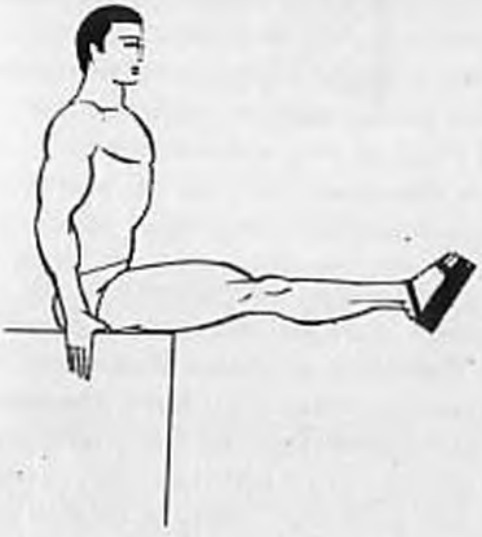


Wznosy nogi w bok stojąc na podwyższeniu

Układ rąk wskazany na rysunku, zwiększa obszerność wymachu. Ruch wykonywać dość energicznie i coraz obszerniej. Po 10 powtórzeń na każdą nogę. Można dodać krążenie nogą w stawie biodrowym.

Wyprosty zwieszonych nóg w siadzie

Ćwiczenie wzmacnia nie tylko mięśnie uda, ale i staw kolanowy. Zalecać można je wszystkim sportowcom, zwłaszcza piłkarzom po kontuzjach kolan. W serii 8–12 powtórzeń.



Ulubione ćwiczenia mistrzów

„Syzyfka"

Stojąc w wąskim rozkroku ugiąć nogi w kolanach (nie kierować ich na zewnątrz), wypychając je jak najdalej do przodu. Ramiona zwieszone swobodnie w dół lub ułożone na biodrach. Tułów odchylać daleko do tyłu. Ponieważ dużą trudność w wykonywaniu ćwiczenia sprawia utrzymanie równowagi, należy podstawić pod pięty specjalny bloczek lub deskę wysokości 5–7 cm.

Jest to jedno z najbardziej wartościowych, ale i uciążliwych, b. forsownych ćwiczeń. Stąd też jego nazwa „syzyfka" – prawdziwie syzyfowa praca. Ćwiczenie wykonane prawidłowo wzmacnia i rzeźbi mięśnie ud. Zwłaszcza prostowniki. Mniej zaawansowani wykonują je bez obciążenia, przytrzymując się jedną ręką przedmiotu stałego. Ze względu na dotkliwy ból mięśniowy, który występuje przy intensywnym wykonaniu ćwiczenia, należy je umiejętnie dawkować, rozpoczynając od 1/8 lub 1/4 przysiadu.

Przepychanie ciężarów (kamieni) na plaży

Przyjmując niską pozycję startową (skuloną) starać się przepychać znajdujący się przed ćwiczącym ciężar (może to być duży kamień, pierścienie ciężarowe lub inne przedmioty). W czasie przepychania ciężaru unosić kolana (na przemian) jak najwyżej do klatki piersiowej, prostując równocześnie nogę odpychającą. Ćwiczenie rozwija i kształtuje nie tylko mięśnie, ale i układ krążenia. Stosowane jest również przez lekkoatletów, piłkarzy itd.

„Kalifornijka"

Ćwiczenie to stanowi odmianę „syzyfki". Wykonuje się je w rozkroku (20–30 cm) podstawiając pod pięty specjalny blok lub deskę, którą trzeba przymocować, by się nie ruszała. Po przyjęciu pewnej postawy, skłonić należy tułów lekko do tyłu i „sprężynować", wypychając kolana w przód. W tym czasie wykonuje się ćwierćprzysiad. Po powtórzeniu 6–8 takich ćwierćprzysiadów (sztanga trzymana w zgięciu łokciowym, a dłonie wsparte na brodzie) przejść należy – bez jakiejkolwiek przerwy – do półprzysiadów. Po 4–6 półprzysiadach, z których nie wraca się już do pozycji wyjściowej, lecz do ćwierćprzysiadów, przystępuje się do 4–6 głębokich przysiadów (pełnych), unosząc się z nich do półprzysiadów. Dopiero po ostatnim, głębokim przysiadzie następuje wyprost nóg w kolanach i powrót do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie składa się więc z trzech różnych elementów, połączonych w jedną całość (serię superkombinowaną). Jest to rekordowo intensywne ćwiczenie, ale daje dobre rezultaty. Pamiętać trzeba o tym, by tułów trzymać prosto, a nawet lekko odchylić go do tyłu, wysuwając kolana do przodu.
Ćwiczenie to radzę wykonywać najpierw bez obciążenia, a dopiero wtedy, gdy potrafi się już prawidłowo przysiadać, zastosować można lekkie obciążenie. Ćwiczenie to zaleca się tylko bardzo zaawansowanym.

ĆWICZENIA PRZYWODZICIELI UDA

Wielu kulturystów, a przede wszystkim ciężarowców zaniedbuje rozwój tych mięśni. A przecież mają duży wpływ na wygląd nóg. Niedostateczny ich rozwój sprawia wrażenie, jak gdyby nogi miały kształt pałko-

waty. Obserwuje się to wyraźnie u ciężarowców, którzy troszczą się przede wszystkim o rozwój prostowników uda.

Ściąganie nóg wyprostowanych w kolanach

Ćwiczenie wykonuje się stojąc rozkrocznie nad płaskim, niewysokim przedmiotem (np. jedną częścią skrzyni), po czym ściąga się nogi razem.

Przysiady z szerokim rozwarciem kolan

W czasie wykonywania półprzysiadów lub przysiadów należy rozwierać kolana jak najszerzej. Dążyć także do tego, by energicznie naciskać na kolana. Dłonie starają się – naciskając na kolana – zwiększyć ich rozwarcie, a przywodziciele dokładają starań, by kolana ściągnąć.

W leżeniu tyłem rozwieranie i łączenie nóg

Leżąc tyłem, wznieść nogi obciążone sandałami metalowymi w górę, po czym rozwierać i łączyć nogi wyprostowane w kolanach.

W siadzie – łączenie kolan

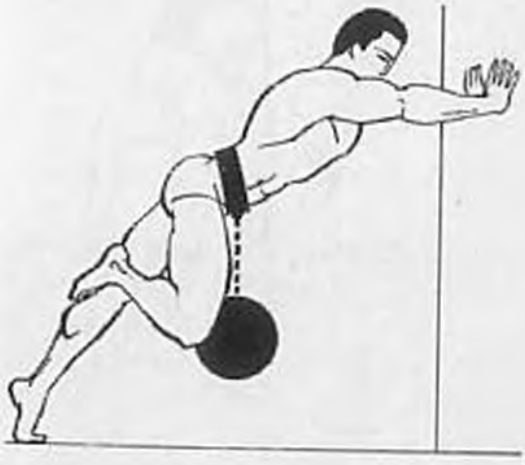
Siedząc na krześle – kolana rozwarte – usiłować ściągnąć kolana razem, mimo oporu stawianego dłońmi, które naciskają na kolana, by je rozewrzeć. Do ćwiczenia tego można użyć sprężynowego ściskacza, stosowanego przez niektórych czołowych kulturystów. W tym, jak i w poprzednich ćwiczeniach, nacisk powinien być wywierany przez 3–5 sekund, po czym – po rozluźnieniu mięśni – ćwiczenie należy powtórzyć raz jeszcze, drugi i trzeci.

ĆWICZENIA MIĘŚNI PODUDZIA

Formą ćwiczenia mięśni podudzia jest zginanie i prostowanie stawu skokowego. Ten ruch wykonujemy przy każdym kroku, a więc tysiące razy dziennie. Aby zwiększyć jednak jego obszerność, a przy tym pokonywać pewien dodatkowy opór, uciekamy się do sposobów przedstawionych na rysunkach.

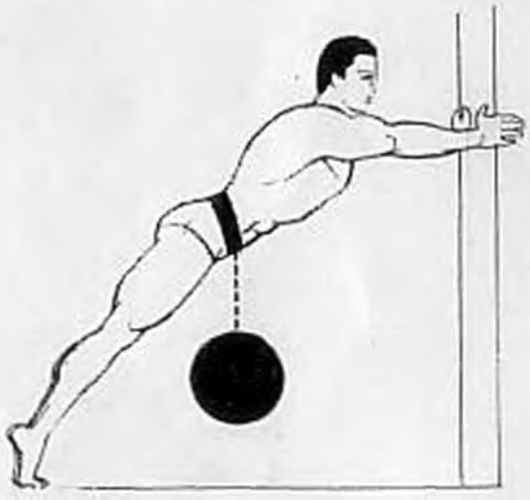
Z oparciem rąk o ścianę wspięcia na palce jednonóż

Palce stopy skierowane do przodu. Mięśnie brzucha napięte tak, by ciężar nie pociągał bezwładnie ciała w dół.



Z oparciem rąk o ścianę wspięcia na palce obunóż

W każdej serii zmiana ustawienia palców: równolegle, na zewnątrz, do środka.



Wspięcie ze współćwiczącym

Oparcie dla rąk musi być solidne i na takiej wysokości, aby biodra stanowiły najwyższy punkt ułożenia ciała. Współćwiczący siada na krzyżu, a nie na lędźwiach.

Wspięcia na palcach ze sztangą

Deska ma wysokość około 5 cm i musi być tak szeroka, by zmieściło się na niej całe śródstopie i palce. Musi być umocowana, aby nie mogła się przesunąć. Stopy ustawione równolegle. Ruch skierowany pionowo w górę.

Marsz po schodach

Po schodach należy chodzić szybko, energicznie akcentując ustawienie stopy na palcach.

Ulubione ćwiczenia mistrzów

Marsz po schodach ze współćwiczącym na barkach

Ćwiczący dźwigając na barkach współćwiczącego wspinają się po schodach. W czasie wstępowania na schody zwracać należy uwagę na to, by stopy stawiać tylko na palcach i równolegle. Tylko od czasu do czasu należy stawiać stopy również na zewnątrz, jak i do wewnątrz. Jeden z najlepszych kulturystów świata, Irwin Koszewski (Polak z pochodzenia), właśnie w ten sposób wspaniale rozwinął mięśnie podudzi.

Skoki zegarowe

Na ziemi rysuje się tarczę zegara o średnicy około półtora metra. Po ustawieniu się w środku tarczy wykonuje się skok w przód, stawiając stopy na godzinie pierwszej i natychmiast odskakuje się do środka z powrotem. Następny skok wykonuje się na godzinę drugą i momentalnie wraca się znów do środka. W dalszym ciągu ćwiczenia skacze się na godzinę trzecią, czwartą itd. Po całkowitym

obrocie dookoła tarczy (czyli po dwunastu skokach i odskokach) wykonuje się po krótkim odpoczynku drugą taką serię. Skoki urozmaicać wykonując jedną serię z odbicia się obunóż, drugą jednonóż itd.

Ćwiczenia na suwaku

W leżeniu przodem wznosy i opusty stóp

W leżeniu przodem na ławce z podudziami wzniesionymi w górę wznosy i opusty stóp. Obciążenie na suwaku powinno znaleźć się na takiej wysokości, by stopy musiały pokonywać opór.

W braku suwaka zarówno to, jak i następne ćwiczenie można wykonywać z oporem współćwiczącego, który naciska dłońmi na stopy.

W leżeniu przewrotnym wznosy i opusty stóp

Leżąc tyłem (na plecach) na ławce, wznieść nogi w górę (nogi i tułów tworzą kąt prosty) i z tej pozycji wykonywać ruchy stóp w stawie skokowym. Stopy ustawione równolegle.

To samo ćwiczenie należy wykonywać również ze skierowaniem stóp na zewnątrz.

Rozwijanie mięśni łydek stanowi często dla kulturysty problem trudny do rozwiązania albo nie zwraca się nań większej uwagi. Niekiedy dopiero po wielu miesiącach (a nawet latach) ćwiczący spostrzega, że w porównaniu z innymi grupami mięśni te właśnie są niedostatecznie rozwinięte. Dysproporcja, trudna do wyrównania, jeśli za późno zwróci się na nią uwagę. Nie zaniedbujmy więc mięśni łydek.

SZKOŁY I METODY TRENINGOWE

Znane powiedzenie „wszystkie drogi prowadzą do Rzymu" można z powodzeniem zastosować także do ćwiczeń siłowych, gdyż i w tej dziedzinie wykształciły się liczne szkoły i metody, które doprowadzają ćwiczących do zamierzonego celu. Ale bywa i tak, że jedni dzięki pewnym szkołom czy metodom dochodzą do wyżyn mistrzostwa, a inni, ślepo ich naśladując, doznają gorzkiego rozczarowania. Co dla jednego jest lekiem, dla drugiego okazuje się... trucizną. Mięsień ludzki ma wciąż jeszcze swoje „tajemnice". Te same podniety różnie nań działają, a nieraz pozostaje on na nie przez krótszy lub dłuższy okres czasu obojętny.

Kulturyści o dużym doświadczeniu takie dają zalecenia co do wyboru metody treningowej:

Dobrać metodę treningową właściwą dla danego okresu rozwoju, to problem najważniejszy. Jesteśmy przeciwnikami ślepego naśladownictwa. Zaczynać należy od abecadła i stopniowo – w miarę jak poznaje się swój organizm – dostosować doń pewną metodę. Starać się poznać i wypróbować jak najwięcej metod. Z biegiem czasu każdy przekona się, która z nich w danej chwili jest najodpowiedniejsza.

SYSTEM WEIDERA

W ciągu ostatnich dwudziestu lat ośrodek badań Weidera opracował swój własny, szeroko znany na

świecie system ćwiczeń siłowych, który umożliwia szybki rozwój mięśni. Tygodniowy cykl treningu w tym systemie obejmuje 3–4 dni treningowych. W każdym dniu wykonuje się nie te same, lecz różne ćwiczenia. Różnorodność ruchów wpływa korzystnie na rozwój mięśni, ich wielkość i siłę.

Szkoła ta obejmuje trzy różne klasy ćwiczeń. Klasa pierwsza to trzymiesięczny kurs wprowadzający, druga – dwumiesięczny kurs dla zaawansowanych, trzecia – kilkutygodniowy kurs specjalny. Klasa trzecia przeznaczona jest dla tych, którzy przygotowują się do zawodów.

Omówienie ćwiczeń szkoły Weidera oparłem na ilustracjach. Trzeba umieć je „czytać". Pełnym kołem lub owalem objęte są te partie mięśni, które w danym ćwiczeniu biorą czynny udział. Przy odtwarzaniu ćwiczenia ze zdjęcia trzeba zwrócić uwagę na szczegóły, bo każdy jest ważny: układ rąk, ustawienie stóp, ugięcie czy wyprost kolan.

Trzymiesięczny kurs wprowadzający

Ćwiczenia odbywają się 3 razy w tygodniu. W pierwszym miesiącu poszczególne ćwiczenia wykonuje się w jednej serii z takim obciążeniem, by można było powtórzyć ruch sześć razy. Powtórzenia następują jedno po drugim w tempie dość wolnym; całą uwagę zwraca się na prawidłowość ruchu. Jeśli po kilku treningach zastosowany ciężar staje się zbyt lekki, należy go zwiększyć o dalsze 2,5–5 lub więcej kg. Ciężar musi być tak dobrany, by pozwalał na powtórzenie ćwiczenia nie więcej jak 6 razy. Przed rozpoczęciem ćwiczeń z obciążeniem należy:

1) w czasie pierwszej lekcji przećwiczyć wszystkie ruchy bez obciążenia,
2) w czasie drugiej lekcji wypróbować ciężar, jaki się zastosuje, aby można było powtarzać ćwiczenie po 6 razy.

Tygodniowe cykle treningowe

Pierwszy dzień

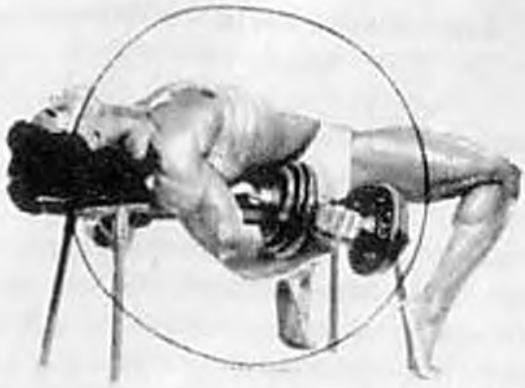
1. **Wyciskanie sztangi w leżeniu na ławeczce**

Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, nogi rozkrocznie, oparte palcami o podłogę. Uchwyt sztangi (nachwyt) na całą szerokość gryfu. Ruch powtarzać w tempie umiarkowanym. Głęboki wdech następuje w momencie wyciskania sztangi, wydech – przy jej opuszczaniu. Sztangę należy brać ze stojaków lub z rąk współćwiczącego (podanie sztangi na proste ręce na wysokości klatki piersiowej). Ciężar wyjściowy dla początkujących około 15–20 kg.

1

2. **Przenoszenie sztangielek w bok w leżeniu na ławeczce**

Pozycja wyjściowa: jak pod 1, ramiona w łokciach wyprostowane. Wdech – przenieść ramiona w bok i nieco do tyłu. Wydech – przenieść ramiona z powrotem do pozycji wyjściowej. Początkowo przez cały czas trwania ruchu ramiona pozostają wyprostowane w łokciach. Dopiero w drugim miesiącu ćwiczeń można je nieznacznie zginać w łokciach, by zwiększyć natężenie ruchu przez wykonanie energiczniejszego zamachu. Ćwiczenie wspaniale rozwija klatkę piersiową. Waga sztangielek po 5 kg.



2

3. **Przenoszenie ramion w tył poza głowę w leżeniu na ławeczce**
Pozycja wyjściowa jak pod 1, sztanga trzymana nachwytem na szerokości barków. Wznosząc ramiona w górę – wdech (przenieść je jak najdalej do tyłu), po czym wrócić do pozycji wyjściowej – wydech. Początkowe obciążenie około 5–10 kg.

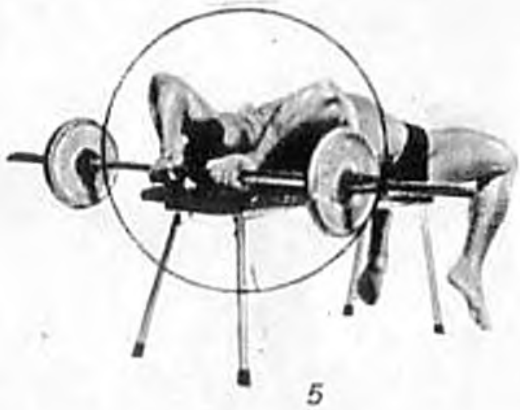
3

4. **Wznosy przedramion**
Pozycja wyjściowa: postawa zasadnicza, sztanga trzymana podchwytem na szerokości barków w opuszczonych w dół rękach. Wznos sztangi przez ugięcie ramion w łokciach i opuszczenie jej w dół. W czasie wznosu sztangi górna część ramienia przylega do klatki piersiowej. Nie odchylać tułowia do tyłu, nie pomagać sobie ruchem z kolan lub bioder. Obciążenie około 10 kg.

4

5. **Przenoszenie ramion w tył poza głowę**

Pozycja wyjściowa: w leżeniu tyłem na ławeczce, ramiona wzniesione w górę, sztanga trzymana nachwytem, uchwyt b. wąski. Przenieść ramiona w tył za głowę, do poziomu, a następnie unieść je znów w górę. Waga obciążenia około 10 kg.



5

6. **Podciąganie sztangi do klatki piersiowej**

Pozycja wyjściowa: tułów i nogi tworzą kąt prosty, opad w rozkroku, sztanga trzymana nachwytem, szerzej niż barki. Podciągnąć sztangę do klatki piersiowej, wytrzymać, po czym opuścić ją w dół. Ciężar początkowy około 10 kg.

6

7. **W opadzie wznosy ramion w bok**

Pozycja wyjściowa: w rozkroku opad w przód (nogi w kolanach proste), ramiona opuszczone w dół.

Przenieść ramiona proste w bok lub nieco wyżej, wytrzymać, opuścić w dół. Obciążenie około 2,5 kg.

7

8. **Wznosy ramion w bok**

Pozycja wyjściowa: postawa, ramiona w dół, nachwyt.

Rytmiczne wznosy i opuszczanie (aktywne) ramion w dół. Przy wznosie ramion nie przesuwać ich do przodu. Waga sztangielek po 2,5 kg.

8

9

9. **Wznosy ramion przodem w górę**

Pozycja wyjściowa: postawa, sztangielki trzymane przed sobą nachwytem.

Wznosy ramion przodem w górę i opuszczanie ich w dół. Ramiona wznosić jak najwyżej. W szczytowym punkcie wznosu ramion odchylić głowę do tyłu. Obciążenie po 2,5 kg.

10. **Skłony głowy z oporowaniem**

Pozycja wyjściowa: postawa, dłonie na potylicy.

Przez silny nacisk rąk skłon głowy w przód. Przeciwstawić się temu ruchowi napięciem mięśni karku.

10

11. **Uginanie rąk w stawach nadgarstkowych**

Pozycja wyjściowa: siad na ławeczce, przedramiona wsparte na udach, nachwyt.

Wznosy i opuszczenie nadgarstków. Początkowe obciążenie 10 kg.

11

12. **Przysiady na całych stopach**

Pozycja wyjściowa: rozkrok, sztanga na karku i barkach.

Rytmiczne, głębokie przysiady na całych stopach. W przysiadzie tułów prosty. Wzrok utkwiony w jeden punkt na wysokości barków. Rozpocząć od obciążenia 15 kg.

12 10kg

13 10kg

13. **Wspięcia na palcach**

Pozycja wyjściowa: sztanga na barkach, stopy ustawione równolegle.

Wspiąć się na palce jak najwyżej, po czym opuścić pięty w dół. Nie zginać nóg w kolanach. Początkowe obciążenie około 15 kg.

14. **Wznosy nóg w leżeniu na ławeczce**

Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem z chwytem krawędzi na wysokości głowy.

Wznosy i opuszczanie nóg prostych w kolanach. Początkowo ćwiczenie wykonuje się bez obciążenia, później – z obciążeniem (sandał żelazny lub woreczek z piaskiem przymocowany do stóp).

14

Drugi dzień

15. **Wyciskanie sztangi w leżeniu tyłem na ławeczce**

Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem na ławce w rozkroku, nogi palcami oparte na podłodze, sztanga trzymana nachwytem, szeroko, opiera się gryfem na linii obojczyków. Początkowy ciężar 15 kg.

15 12,5kg

16. **Wznosy przedramion**

Pozycja wyjściowa: siad okroczny na ławeczce.

Naprzemianstronne uginanie i prostowanie ramion w łokciach. Ruch wykonuje tylko przedramię. Początkowy ciężar sztangielek 7,5 kg.

16

17. **Zginanie i prostowanie przedramienia**

Pozycja wyjściowa: siad okroczny na ławeczce, jedna ręka ze sztangielką wzniesiona w górę, druga, wolna, na udzie.

Zginanie przedramienia w tył, poza głowę i wyprosty do pozycji wyjściowej. Pracuje tylko przedramię. Początkowy ciężar sztangielki około 5 kg.

17

18. **Wyprost głowy z oporowaniem**

Pozycja wyjściowa: siad, opaska założona przez głowę na potylicy. Luźny skłon głowy w dół i wyprost z oporowaniem. Dłonie stawiają taki tylko opór, by jednak można było głowę wyprostować.

18

19. **Podciąganie sztangi wzdłuż tułowia**

Pozycja wyjściowa: rozkrok, sztanga w opuszczonych w dół rękach, nachwyt. Wąski uchwyt.

Pracują tylko ręce, tułów pozostaje nieruchomy. Początkowy ciężar około 10 kg.

19

20. **Wznos sztangi przodem w górę prostymi ramionami**

Pozycja wyjściowa jak wyżej, z tym że sztanga trzymana w szerokim uchwycie.

Wznos ramion w górę odbywa się ruchem w stawach barkowych; nadgarstek i łokieć naprężone.

20

21. **Uginanie rąk w stawach nadgarstkowych**

Pozycja wyjściowa: siad na ławeczce, łokcie wsparte na udach, podchwyt.

Zginanie i prostowanie nadgarstków, wznosząc i opuszczając sztangę wagi około 10 kg.

21

22. **W opadzie podciąganie sztangi do klatki piersiowej**
Pozycja wyjściowa: opad w przód w wąskim rozkroku, sztanga w opuszczonych w dół rękach trzymana w szerokim uchwycie.
Ruchem ramion przyciąganie sztangi do klatki piersiowej i opuszczanie jej w dół. Początkowo zwracać uwagę na jak najdokładniejsze wykonanie ruchu samymi rękami, później można sobie lekko pomagać tułowiem, by móc podciągać większe ciężary.

22

23. **Unoszenie barków**
Pozycja wyjściowa: rozkrok, sztanga w opuszczonych w dół rękach, nachwyt na szerokości barków.
Unoszenie barków w górę do uszu. Ramiona proste, napięte, aktywnie trzymają sztangę.

10 kg 60x

23

24. **Przysiady we wspięciu z podkładką pod pięty**

Pozycja wyjściowa: sztanga oparta na karku i barkach. Pod piętami kilkucentymetrowe podwyższenie. W czasie przysiadu – wdech, przy wyproście nóg – wydech.

24

25. **Przysiady ze sztangą trzymaną poza plecami**

Pozycja wyjściowa: rozkrok, sztanga poza plecami trzymana nachwytem na szerokości barków.

Rytmiczne przysiady (półprzysiady) i wyprosty nóg. W czasie ćwiczenia tułów lekko pochylony do przodu.

25

26. **Wspięcia jednonóż na podkładce**

Pozycja wyjściowa: palce i przednia część śródstopia jednej nogi na podkładce, druga noga założona z tyłu.

Wysokie wspięcia na palce. Napinać mięsień dwugłowy łydki.

26

27

27. **Skłony boczne tułowia**

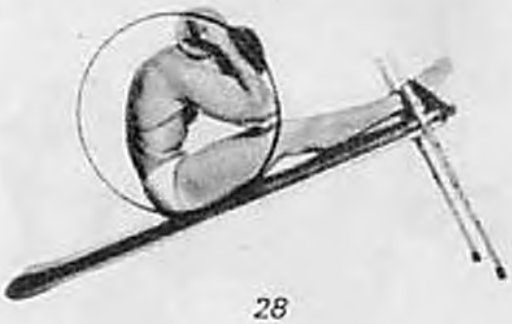
Pozycja wyjściowa: rozkrok, ręka po stronie skłonu obciążona sztangielką.

Skłon w stronę ręki obciążonej, druga ręka wykonuje zamach nad głową. Nie pochylać tułowia do przodu i nie skręcać go (skłon wykonać w płaszczyźnie czołowej).

28. **Wznosy tułowia z obciążeniem karku**

Pozycja wyjściowa: leżenie na plecach (możliwie na skośnej ławce), pod karkiem obciążenie.

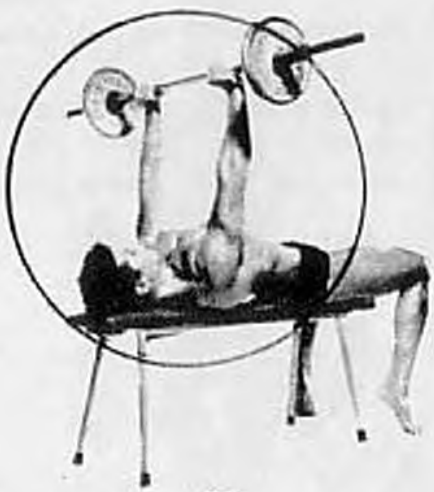
Wznos tułowia z przejściem do siadu (stopy wsparte), po czym powolny powrót do leżenia. Przy wznosie tułowia najpierw odrywają się od ławeczki łopatki, na końcu głowa.



28

Trzeci dzień

29. **Wyciskanie sztangi leżąc na ławeczce**
Jak ćwiczenie 1.



29

30. **Przenoszenie ugiętych ramion**
Pozycja wyjściowa jak w poprzednim ćwiczeniu, ramiona ugięte w łokciach.
Przenoszenie ramion w tył (ugiętych) i w przód. Przy przenoszeniu sztangi do tyłu – wdech, do przodu – wydech.

30

31. **Wznosy przedramion**

Pozycja wyjściowa i wykonanie jak ćwiczenie 4, ale ciężar sztangi większy o 5–7,5 kg. By unieść ten ciężar, trzeba wykonać ruch „oszukany" (z lekką pomocą tułowia – tzw. „cheating").

31

32. **W opadzie uginanie i wyprosty ramion**

Pozycja wyjściowa: opad w przód w rozkroku, ręce trzymają sztangielki przy biodrach.

Uginanie i prostowanie przedramion, ciągnąc sztangielki jak najwyżej w górę (poza siebie). Ruch wykonany przedramionami angażuje silnie w pracy mięsień trójgłowy.

32

33. **Wyciskanie sztangi**

Pozycja wyjściowa: rozkrok, sztanga trzymana nachwytem zarzucona na pierś.

Z tej pozycji równomierne wyciskanie sztangi w górę, bez odchylania tułowia do tyłu, po czym powrót do pozycji wyjściowej. Przed rozpoczęciem ruchu wdech, przy opuszczaniu sztangi – wydech.

33

34. **Wznosy ramion bokiem w górę**

Pozycja wyjściowa: rozkrok, sztangielki trzymane nachwytem. Nie zmieniając położenia rąk, wznieść sztangielki bokiem w górę (powyżej poziomu) i przez moment zatrzymać ruch, po czym opuścić ramiona w dół. Początkowo ruch wykonywać prostymi ramionami, później – zwiększyć obciążenie i wznosić ramiona ugięte w łokciach.

34

35

35. **Zarzucanie sztangi na pierś**

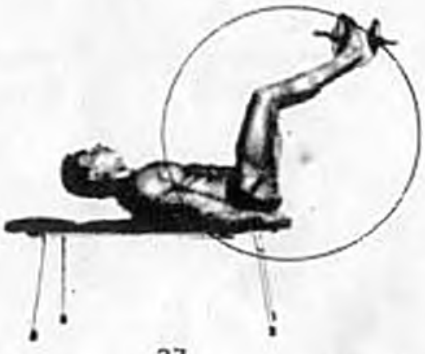
Pozycja wyjściowa: mały równoległy rozkrok, sztanga na podłodze. Przysiad, nachwyt, wyprost nóg i zarzucenie sztangi na pierś, po czym powrót do pozycji wyjściowej.

36. **W opadzie podciąganie sztangielki jednorącz**

Pozycja wyjściowa: opad, ręka obciążona sztangielką opuszczona w dół, druga ręka wsparta na udzie.

Podciąganie sztangielki do piersi i opuszczanie jej w dół. Po każdej serii ruchu zmiana rąk.

36



37

37. **Wznosy nóg obciążonych**

Jak ćwiczenie 14 z tym, że stopy obciążone sandałami metalowymi, woreczkiem piasku lub trzymaną między stopami lekką sztangielką.

38. **Krążenia tułowia**

Pozycja wyjściowa: rozkrok, ręce wzniesione w górę (nad głową) trzymają sztangielkę.

Obszerne krążenia tułowiem, rozpoczynając ruch od skłonu bocznego raz w lewo, raz w prawo.

38

39. **Skłony głowy z oporowaniem w ruchu do przodu**
Jak ćwiczenie 18, z tym że opór wykonany w przeciwną stronę.

39

40

40. **Wznosy przedramion**
Jak ćwiczenie 4, z tym że sztanga trzymana nachwytem.

41. **Przysiady ze sztangą trzymaną przed piersią**
Pozycja wyjściowa: rozkrok, sztanga na linii obojczyków, trzymana nachwytem, nadgarstki ugięte w kierunku grzbietowym.
Przysiad na całych stopach – wydech, powrót do pozycji wyjściowej – wdech.

41

42

42. **Marsz we wspięciu ze sztangą na barkach**
Marsz w wysokim wspięciu na palce. Zachować pionowe ustawienie tułowia, z głową w linii tułowia. W czasie marszu wyciągnąć nogę wyprostowaną w przód, wspinając się wysoko na palcach. Maszerować tak długo, dopóki nie wystąpi ból w mięśniach.

Te ćwiczenia Weider zaleca wykonywać przez trzy miesiące.

A oto dalsze wskazówki dla początkujących:

- Nie trenować więcej jak trzy razy w tygodniu.
- Ćwiczenia wykonywać tylko w jednej serii (w pierwszym, trzymiesięcznym okresie treningu), co zapewni równomierny rozwój mięśni. Zbyt inten-

sywny trening może przynieść początkowo dobre wyniki, ale odbija się niekorzystnie na dalszym rozwoju ćwiczącego.

Dwumiesięczny kurs dla zaawansowanych

Do ćwiczeń na kursie dla zaawansowanych mogą przystąpić ci, którzy mają już za sobą szkolenie wprowadzające – trzymiesięczne systemem Weidera lub roczne (ale systematyczne) „domowymi metodami".

Już pobieżne przeglądnięcie tablic orientuje Czytelnika, że na kursie dla zaawansowanych w wielu przypadkach spotka się ze znanymi sobie ćwiczeniami. Nawet i obciążenie nie ulegnie większym zmianom. To nowe, co czeka obecnie ćwiczącego, kryje się w czym innym – w zmianach, nieraz drobnych, ale istotnych w pozycji wyjściowej oraz w sposobie stosowania ćwiczeń. Spróbujmy porównać.

Zestawmy dla przykładu ćwiczenie 37 z ćwiczeniem 57. Ten sam ruch zasadniczy (wznos nóg), ale inny układ rąk i inne ustawienie ławeczki. Obie zmiany mają na celu wzmożenie intensywności ruchu, a przez to wzmocnienie jego działania.

Nowy sposób stosowania ćwiczeń polega na r o z b i j a n i u serii i ł ą c z e n i u ich w różne zestawienia, co omówimy na przykładzie.

Weźmy ćwiczenia 44 i 45.

Po ukończeniu pierwszej serii ćwiczenia 44 (8–10 ruchów na biceps) przechodzi się, i to bezpośrednio, do ćwiczenia 45 (również 8–10 ruchów na triceps), po czym następuje krótki odpoczynek i powtórzenie serii ćwiczenia 44 i 45 (po 8–10 ruchów w każdej serii).

Nie wszystkie ćwiczenia ulegają rozbiciu. Głównie rozbija się te, które rozwijają mięśnie przeciwstawne (zginacze i prostowniki). Z zestawu tu podanego rozbija się następujące pary ćwiczeń:

w pierwszym dniu treningu (poniedziałek): ćwiczenia 44–45, 46–47, 48–49, 50–51,

w drugim dniu treningu (wtorek): 54–55, 56–57, 59–60, 61–62

w trzecim dniu treningu (czwartek): 66–67, 68–69, 70–71, 72–73

w czwartym dniu treningu(piątek): 77–78, 79–80.

Pozostałe ćwiczenia powtarza się po 8–10 razy w dwóch seriach.

Dwumiesięczny trening rozbity jest na tygodniowe cykle treningowe. W tygodniu wypada po 4 dni treningu: poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek.

Rozkład ćwiczeń w cyklu tygodniowym

Pierwszy dzień (poniedziałek)

43. **Wyciskanie sztangi w mostku**
44. **Wznosy przedramion**

43

44

45

45. **Wyprosty i uginanie przedramion**

46. **Wznosy przedramienia (łokieć wsparty na kolanie)**
47. **Wyprosty i uginanie przedramienia**

46

47

48

49

48. **Wyciskanie sztangi w szerokim uchwycie**
49. **Wznosy ramion w bok, po czym przenoszenie ich w przód i opuszczenie w dół**

50. **Odchylanie w bok ramion ugiętych w łokciach**
51. **Podciąganie sztangi wzdłuż tułowia (wąski uchwyt)**

50

51

52

53

52. **W opadzie podciąganie sztangi do brzucha**
53. **Wyprosty tułowia (ramiona bierne, pracują jedynie mięśnie grzbietu)**

54. **Skłony w bok na stronę obciążoną**
55. **Z leżenia tyłem przejście do siadu na ławeczce**

54

55

56

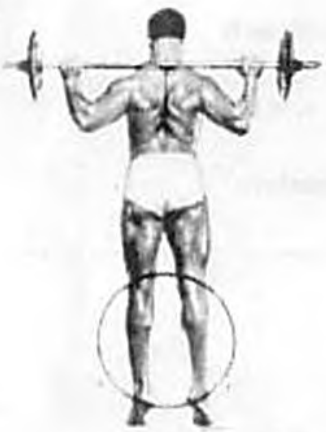
57

56. **Skłony tułowia w lewo i prawo**
57. **Wznosy nóg na ławeczce skośnej**

58. **Z leżenia tyłem przejść do siadu na ławeczce skośnej (inny układ nóg i dociskanie skłonu rękami)**
59. **Przysiady ze sztangą na barkach**

58

59



60

61

60. **Wspięcie na palce ze sztangą na barkach**
61. **Wyprosty i zginanie podudzi (stopy obciążone)**

62. **Zginanie i wyprosty nóg w kolanach na przemian**

62

63

64

63. **Przysiady okroczne**
64. **Marsz w wysokim wspięciu na palcach**

Trzeci dzień (czwartek)

65. **Skłony i wyprosty głowy z obciążeniem**
66. **Wznosy przedramion**

65

66

67. **Odchylanie ramion do tyłu**
68. **Wznosy przedramion**
69. **Wyprosty i uginanie przedramion (francuskie wyciskanie)**

67

68

69

70

71

70. **Wyciskanie sztangi w szerokim uchwycie**
71. **Wyciskanie sztangi i przenoszenie jej ponad głową do tyłu**

72. **Przenoszenie ramion ugiętych w łokciach w przód i w tył**
73. **Unoszenie barków**

72

73

74

75

76

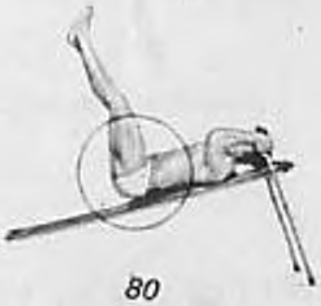
74. **W opadzie podciąganie sztangi do brzucha**
75. **Opady i wyprosty tułowia ze sztangą na barkach**
76. **Zarzucanie sztangi na pierś**

77. **Skłony boczne tułowia**
78. **Przejście do siadu ze skrętem tułowia**

77

78

79



80

79. **Skłony boczne tułowia w ułożeniu bokiem**
80. **Wznosy nóg w górę**

81. **W półopadzie skręty tułowia w lewo i prawo**
82. **Półprzysiady ze sztangą na barkach**

81

82

83

84

85

83. **W małym wypadzie wspięcie na palce**
84. **Głębokie przysiady ze sztangą zarzuconą na pierś**
85. **Wspięcia na palce w różnym ustawieniu stóp – równolegle, w wykroku, na zewnątrz, do środka**

86. **Wznosy nogi bokiem w górę w bok (stopa obciążona)**
87. **Uginanie dłoni w stawie nadgarstkowym (podchwyt)**

86

87

88

88. **Uginanie dłoni w stawie nadgarstkowym (nachwyt)**

Podany cykl treningowy powtarza się w ciągu dwóch miesięcy. Należy dążyć do stopniowego zwiększania obciążenia, musi ono jednak zawsze pozwalać na powtórzenie ruchu 6–8 razy.

Jeżeli ćwiczącemu nie odpowiadają podane dni ćwiczeń, można je zmienić, z tym jednak że po dwóch dniach treningu musi nastąpić jeden lub dwa dni przerwy.

Trening jest bardzo wyczerpujący, trzeba więc sobie zapewnić odpowiedni wypoczynek. Sypiać należy co najmniej 8 godzin na dobę. Po dwóch miesiącach następuje tydzień całkowitego wypoczynku.

Dalszy trening może pójść w trzech kierunkach:

a) zwiększenia masy mięśniowej i zyskania jeszcze większej siły (przyrost mięśni i siła idą w parze);

b) podtrzymania dotychczasowego rozwoju (wystarczy wtedy ćwiczyć raz lub dwa razy tygodniowo ze średnim obciążeniem);

c) rozwinięcia zaniedbanych lub wolniej rozwijających się grup mięśniowych albo przystosowania mięśni do specjalizacji sportowej.

METODA STACYJNA

Trening obwodowy

Metodę stacyjną stosuje się szeroko w sporcie wyczynowym. Odkryli ją lekkoatleci i pływacy. Oni też pierwsi sprostowali mylny, choć długo pokutujący w metodyce, pogląd, jakoby trening siłowy miał wpływać ujemnie na szybkość i zręczność, na rozluźnienie mieśni, a nawet na pływalność ciała.

Metoda stacyjna (circuit training) ma na celu nie tylko przećwiczenie i wzmocnienie mięśni, ale również udoskonalenie układu krążenia, zwiększenie wytrzymałości.

Przy zastosowaniu tej metody w sali, rozstawia się sprzęt do ćwiczeń w sposób zaplanowany, a ćwiczący przechodzi od stacji do stacji, wykonując przy każdym przyrządzie odpowiednią serię ćwiczeń w tempie z góry określonym, bez przerw wypoczynkowych między ćwiczeniami.

Przy ustalaniu trybu treningu stacyjnego i jego przeprowadzaniu obowiązuje:

- indywidualizowanie ćwiczeń, zestawianych z uwzględnieniem stopnia wytrenowania i okresu treningowego oraz cech fizycznych, jakie chce się rozwinąć lub udoskonalić;
- regulowanie intensywności wysiłku przez dozowanie obciążenia, rytmu ruchu i ilości powtórzeń;
- częste kontrolowanie bezpośredniej reakcji organizmu na ćwiczenie (bladość twarzy, drżenie mięśni, przyspieszenie tętna itp.);
- ciągłość zajęć treningowych;
- metodyczne, ostrożne stopniowanie wysiłku, unikanie pośpiechu, aby nie wywołać zniechęcenia, przetrenowania i wypadków.

Podstawowe środki treningowe w metodzie stacyjnej

Można je ująć w cztery grupy:

I – ćwiczenia rozruszające o typie biegowym i skocznym, w tym także skakanka,

II – ćwiczenia wydłużające mięśnie i ćwiczenia rytmu – wolne i z użyciem lekkiego sprzętu (piłki, hantelki itp.),

III – rzuty piłką lekarską wagi 1–7 kg,

IV – ćwiczenia siłowe z oporem (obciążeniem). Ta ostatnia grupa stanowi typowy trening kulturystyczny, z kształtowaniem grup mięśniowych czy poszczególnych mięśni przez stosowanie ćwiczeń siłowych zlokalizowanych.

Plan pojedynczego zajęcia treningowego

Z góry się zakłada, że forma i rytm ruchów, ilość ćwiczeń i powtórzeń w seriach, ilość okrążeń „obwodu" są każdorazowo dostosowane do stopnia sprawności, trybu życia itd. Przy utrzymaniu tego założenia można przyjąć za typowy następujący schemat treningu.

Wprowadzenie (grupa I). Czas trwania 5–15 min. z wykorzystaniem ćwiczeń zawartych w grupie I i II nie tylko dla pobudzenia funkcji układu krążenia i oddychania, ale także dla wzmocnienia kręgosłupa, mięśni ud i ramion.

Ćwiczenia z grupy II – wymachy i krążenia ramion (10–30 powtórzeń), ćwiczenia mięśni brzucha (10–30 powtórzeń) podpory siłowe i elementy akrobatyki (10–20 powtórzeń).

Ćwiczenia z grupy III – rzuty piłkami lekarskimi (20–30 powtórzeń w 5–6 seriach).

Ćwiczenia z grupy IV – z użyciem ciężkich hantli, sztangielek, sztangi, drabinek, drążka itp.

METODA KULTURYSTYCZNA

System Weidera znany jest w naszym sporcie jako „bodybuilding system" czyli system kształtowania ciała. Jest to metoda kulturystyczna, w której stosuje się na danym treningu obciążenie takie, ażeby w jednej serii można było wykonać 6–10 powtórzeń. Skoro 10 powtórzeń wykona się np. w 2 seriach stosunkowo łatwo, wtedy podwyższa się ciężar o 2,5–5 kg (w zależności od wykonywanego ćwiczenia). Chodzi o to, ażeby znów ćwiczący był w stanie wykonać w jednej serii około 6 powtórzeń.

METODA CIĘŻKOATLETYCZNA

Ta metoda zwana jest również metodą progresyjną i stosowana jest przede wszystkim przez ciężarowców. Polega na zwiększaniu obciążeń w poszczególnych seseriach. Rozpoczynając ćwiczenie od 30–40% obciążenia maksymalnego, w następnych seriach zwiększamy obciążenie o 20, 10 i 5%. W ten sposób wykorzystuje się maksymalne możliwości siłowe mięśni. Oczywiście

wraz ze wzrostem obciążenia zmniejsza się ilość wykonywanych ruchów.

Jeśli chodzi o tempo ćwiczeń, to w początkowym okresie ćwiczyć należy w tempie raczej wolnym. Dopiero po pewnym czasie zwiększa się stopniowo tempo.

METODA EKSCENTRYCZNA

Jest to metoda polegająca na wykonywaniu pracy w fazie powrotnej ćwiczenia za pomocą ruchów hamowanych. Weźmy dla przykładu wznos ramion – obciążonych sztangą – przodem do poziomu. W tym ćwiczeniu nie jest ważny wznos ramion, lecz r u c h p o w r o t n y, a więc powolne opuszczanie sztangi do pozycji wyjściowej (hamowanie). Przy stosowaniu tej metody następuje szybki przyrost siły (również i przyrost masy mięśniowej).

METODA IZOMETRYCZNA

W zaprawie sportowej powszechnie stosowane są ćwiczenia dynamiczne, w czasie których następują kolejne skurcze i rozkurcze mięśni. Od czasu do czasu natomiast głośno jest – zwłaszcza w periodykach poświęconych sportom siłowym o *Isometric Contraction* (IC), czyli skurczu izometrycznym. Skurcz taki występuje przy wywieraniu nacisku na przedmioty stałe: ścianę, szafę, futrynę drzwi lub np. drążek gimnastyczny zamocowany, by nie dało się go poruszyć. Nacisk można wywierać z większą lub mniejszą siłą, w najróżniejszych pozycjach ramion, nóg i tułowia, angażując w ten sposób mięśnie, na których przećwiczeniu najbardziej nam zależy. W ten sposób powstała w kulturystyce metoda ćwiczeń izometrycznych.

Praca statyczna, tak bardzo charakterystyczna dla metody izometrycznej, znana jest od dawna i... nieraz

była zwalczana. Jednym z pierwszych, który ją zastosował przeszło 60 lat temu, był Max Sick, jeden z najsilniejszych ludzi świata. Ale i on z biegiem czasu przekonał się, że nie wolno ograniczać się jedynie do tej metody i zaczął uprawiać także ćwiczenia dynamiczne. Sądzę, że ta metoda może spełnić dodatnią rolę w treningu sportowym, a więc również kulturystycznym, jeśli jest stosowana przez krótki okres czasu i jako fragment zaprawy ogólnej czy specjalnej.

Wartość ćwiczeń izometrycznych polega przede wszystkim na tym, że wywierany nacisk zmusza do pracy takie warstwy mięśni lub pęczki włókien mięśniowych, które przy ruchu dynamicznym są mało zaangażowane w pracy, a mają znaczenie dla pobudzenia mięśni do maksymalnego wysiłku.

METODA UDERZENIOWA

Metoda ta polega na wprowadzeniu do ćwiczeń maksymalnych obciążeń. Pojedynczy trening trwa krócej niż normalnie, ale jest bardzo intensywny. Każde ćwiczenie powtarza się w dwóch seriach, z ciężarem tak dobranym, że można go podnieść z najwyższym trudem 6 razy i to przy zastosowaniu „cheatingu" – ruchu oszukanego.

Jeśli w pierwszej serii powtórzy się ruch 6 razy z największym trudem, to w drugiej serii, po dwuminutowym wypoczynku, z początku na pewno nie da się powtórzyć tej sztuki. Mimo to trzeba próbować. Z chwilą gdy tylko „wyjdzie" sześciokrotne powtórzenie, trzeba na następnym treningu zwiększyć ciężar sztangi o dalsze 2,5 kg, a sztangielek o 1 kg.

Metodę tę – podobnie jak i następne – mogą stosować tylko bardzo zaawansowani, którzy mają za sobą co najmniej kilkanaście miesięcy systematycznych ćwiczeń siłowych. O ile przy poprzednich metodach zawsze były wskazane i zalecane sporty uzupełniające, o tyle teraz,

w okresie stosowania metody uderzeniowej rezygnuje się z nich. Oto ćwiczenia metody uderzeniowej.

89. **Wyciskanie sztangi w mostku**

85

90. **Wznosy przedramion** (za pomocą „cheatingu" tzn. z lekką współpracą nóg i bioder)
Czołowi kulturyści używają ciężaru 70–90 kg.

90

91. **Unoszenie sztangi z „krzyża"**
Wysokość bloków około 20–30 cm. Jedna ręka chwyta sztangę nachwytem, druga podchwytem. Nogi w kolanach cały czas wyprostowane. Po włączeniu pracy mięśni nóg, w krótkim stosunkowo czasie można dojść do podniesienia 200 kg.

91

92. **Wznosy sztangielek bokiem w górę z tyłu poza plecami**
Przy wykonywaniu ruchu można sobie pomóc lekko nogami. Ramiona nie muszą być zupełnie wyprostowane w łokciach.

92

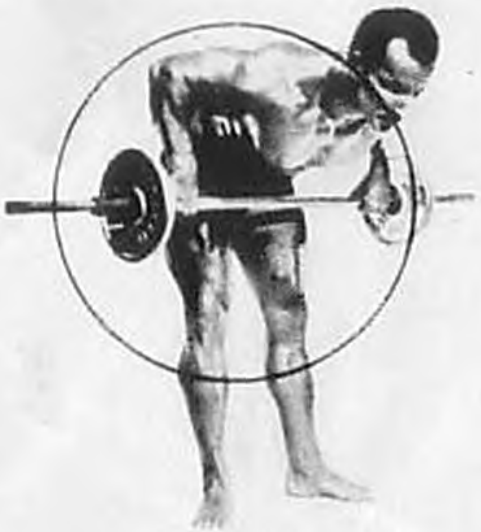
93. **Z ciężką sztangą na karku zejście do siadu na ławeczce, po czym powrót do pozycji wyjściowej**
Siadać lekko i natychmiast powstać.

93

94. **Wyprosty i uginanie przedramion**
Ulubione ćwiczenie mistrzów kulturystyki (francuskie wyciskanie).

94

95. **W opadzie (szeroki uchwyt) podciąganie sztangi do klatki piersiowej**



95

96. **Wyciskanie sztangi z podstawek**
Ćwiczenie daje szybki przyrost mięśni i siły. Postęp w zwiększaniu ciężaru sztangi od 100 do 150 lub nawet 180 kg jest tu dość częsty i osiąga się go w stosunkowo krótkim czasie.

96

Może się zdarzyć, że ćwiczący – mimo zastosowania metody uderzeniowej – nie będzie czynił postępów. Co robić wówczas? Przede wszystkim trzeba przez tydzień zupełnie wypocząć (jedynie stosować czynny wypoczynek w postaci przechadzek, a w lecie – plaży i pływania), przeanalizować dotychczasowy sposób treningu, po czym zastosować – na krótki okres czasu – jedną z dalszych metod.

METODA ŁADOWANIA

Ta metoda jest stosunkowo młoda, daje jednak b. dobre wyniki. W poprzednich metodach zwracano uwagę przede wszystkim na przećwiczenie możliwie całego aparatu ruchowego lub co najmniej kilku dużych grup mięśniowych. Ale angażowanie w pracy zbyt wielu mięśni naraz nie zawsze daje pożądane rezultaty. Zwłaszcza wówczas, gdy mamy do czynienia z mięśniami szczególnie „opornymi". Wtedy, by osiągnąć cel, trzeba „ładować" krew do jednego zespołu mięśni, przy czym jak największa różnorodność ćwiczeń jest tu bardzo wskazana. Sztanga nie musi być zbyt ciężka (ruch powtarzać 6–8 razy), tak że wydatek energii nie jest największy (nie ma obawy o przetrenowanie), ale dopływ dużej ilości krwi do mięśnia przez działanie nań częstymi, intensywnymi bodźcami – będzie zapewniony.

Jeśli na przykład chce się pobudzić do rozwoju mięśnie ramion (biceps i triceps), należy zastosować:

a) uginanie przedramion obciążonych sztangą (ćwiczenie bicepsu), po czym bezpośrednio;
b) uginanie przedramion poza głowę (ćwiczenie tricepsu);
c) po krótkiej przerwie znów uginanie przedramion, ale z trzymaniem ręki w pozycji ustalonej (łokieć wsparty o stół, skośną ławeczkę), by wyeliminować jakiekolwiek przyruchy i współpracę innych mięśni, co pozwoli dotrzeć również do głębiej położonych warstw mięśnia (ćwiczenie bicepsu);

d) ponowne ćwiczenie tricepsu, tym razem np. przez odchylanie do tyłu ramion obciążonych sztangielkami;
e) jeszcze jedna seria ćwiczeń na biceps (np. napinanie mięśni samym oporowaniem) i
f) znów ćwiczenie tricepsu – wyciskanie sztangi.

Po przerwie serię można jeszcze raz powtórzyć. Ćwiczenia zestawia się dowolnie – według potrzeby i... wyczucia.

METODA DODATKOWYCH POWTÓRZEŃ

Podkreślam, że tę metodę mogą stosować zaawansowani i tylko zaawansowani. Jeśli np. ćwiczy się z takim obciążeniem, że z trudem można wykonać ruch 6 razy, trzeba się zmusić do powtórzenia ruchu j e s z c z e jeden raz. To dopinguje mięsień do krańcowego wysiłku, a ćwiczącego do wytrwania, do walki z samym sobą. Przy tej okazji można się przekonać, co znaczy słowo c h c i e ć! Po pewnym czasie ćwiczący będzie m ó g ł powtórzyć ruch dodatkowo dwa lub trzy razy. I wtedy zwiększy ciężar i znów będzie zmuszał się do wykonania odpowiedniej ilości powtórzeń.

Z tą ultrasiłową metodą nie w o l n o przesadzać. Stosować ją można t y l k o od święta.

POŁĄCZONA METODA DŹWIGANIA CIĘŻARU I NAPINANIA MIĘŚNI

Zarezerwowana jest tylko dla wysoko zaawansowanych. Polega na tym, że wykonując ruch nie tylko dźwiga się ciężar (np. sztangę), ale równocześnie świadomie n a p i n a mięśnie. W ten sposób wspaniale kształtuje się mięśnie i uplastycznia je. Amerykanie nazywają to *definition*.

Jak to wygląda w praktyce? Weźmy ćwiczenie bicepsu – uginanie przedramion.

Unosząc ciężar do barków trzeba naprężyć biceps – jak tylko można najbardziej. Także i przy powolnym opuszczaniu ciężaru mięśnie ramion pozostają świadomie napięte.

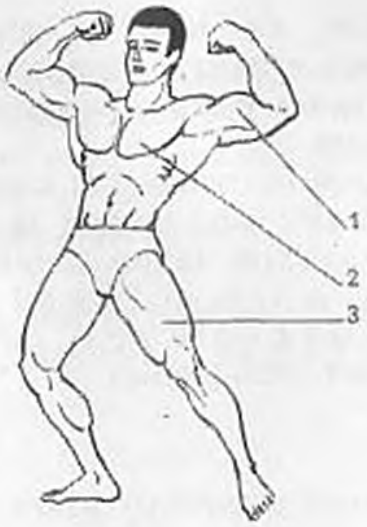
Metody tej, pięknie rzeźbiącej ciało, nie wolno nadużywać. W kwartale np. można ją stosować przez 5 do 10 dni. Po każdym takim treningu położyć nacisk na rozluźnienie mięśni i kilka ćwiczeń szybkościowych (szybkie skurcze i wyprosty ramion bez obciążenia).

METODA TRENINGU TRZYFAZOWEGO

Metoda ta jest stosowana przede wszystkim przez zawodowych kulturystów, przygotowujących się do startu w poważnej imprezie. Przewiduje ona nie jeden, lecz trzy treningi w ciągu jednego dnia. Na każdy z nich poświęca się 60–70 minut, nie licząc ćwiczeń uzupełniających. Jest to bardzo intensywna metoda treningu i dlatego może być stosowana tylko przez wyjątkowo zaawansowanych. Nigdy nie praktykuje się jej dłużej, jak przez okres trzech tygodni.

W czasie każdej z trzech jednostek dziennego treningu ćwiczy się tylko dwie wybrane grupy mięśni. Ćwiczenia odbywają się rano, po południu i wieczorem. Jednorazowy trening trzygodzinny – twierdzą zawodowi kulturyści – nie pozwoliłby na tak staranne przepracowanie zaplanowanego materiału. Do ostatnich ćwiczeń przystępowałoby się już w stanie znacznego zmęczenia, obniżając ich wpływ na rozwój mięśni.

Całodzienny trening dzieli się na 3 części następująco: rano – mięśnie ramion, po południu – mięśnie barków i klatki piersiowej, wieczorem – mięśnie grzbietu i nóg. Lub: **rano** – mięśnie barków i klatki piersiowej, **po południu** – mięśnie ramion i grzbietu, **wieczorem** – mięśnie nóg.



Jedna z odmian treningu 3 fazowego: **rano** – ćwiczenia mięśni ramion /1), **po południu** – ćwiczenia mięśni klatki piersiowej (2), **wieczorem** – ćwiczenia mięśni nóg (3) oraz grzbietu.

Tak forsowny trening prowadzony przez 5 dni w tygodniu doprowadza szybko do wyników pod warunkiem odpowiedniego odżywiania się i dostatecznego wypoczynku (8 godzin na dobę). Wolno go stosować tylko w przypadku pozytywnego wyniku gruntownych badań lekarskich. Konieczne jest przy tym ścisłe śledzenie, czy nie występują oznaki przemęczenia.

Opis trzyfazowego treningu podaję dla pełnego przeglądu metod stosowanych przez kulturystów. Osobiście nie zachęcam do tak forsownego treningu. Pozostawmy go amerykańskim kulturystom zawodowym.

SZKOŁA SPORTOWEGO PRZYGOTOWANIA

Kulturystyka to nie tylko cel sam w sobie: dojście do pięknej herkulesowej budowy i wspaniale rozwiniętych mięśni, ale również, a może przede wszystkim, środek

do osiągania rekordowych wyników w sportach siłowych. Metodą idącą w tym kierunku jest szkoła Boba Hoffmana. Zalecamy ją przede wszystkim tym, którzy chcą doprowadzić swój organizm do pełnej gotowości sportowej. Szkoła ta zaleca trening 4 razy w tygodniu.

Poniedziałek – ćwiczenia ze średnim obciążeniem, każde ćwiczenie wykonywać w jednej do dwóch serii po 12 powtórzeń.

Środa – ćwiczenia z lekkim obciążeniem, 1–2 serie po 15 powtórzeń.

Piątek – ćwiczenia z takim obciążeniem, by 10 powtórzeń sprawiało dużą trudność.

Sobota – jak piątek.

Tę metodę mogą stosować tylko dobrze przygotowani ćwiczeniami ogólnorozwojowymi. Po kilkumiesięcznym jej stosowaniu uzyskuje się silne i szybkie mięśnie, gotowe do osiągania dobrych wyników w sporcie.

12 Ćwiczeń

I Grupa

1. Uginanie i wyprosty przedramion (ruchy wykonywać w tempie umiarkowanym)
2. Wyciskanie sztangi zza karku (nogi w kolanach wyprostowane, tułów prosto)
3. Podciąganie sztangi wzdłuż klatki piersiowej (wąski uchwyt, tułów prosto, sztangę dociągać do brody)
4. Skłony boczne tułowia z obciążeniem jednostronnym (nie pochylać tułowia do przodu)

II Grupa

Ciężar sztangi zwiększyć o 5, 10 lub więcej kg.

5. Głęboki przysiad ze sztangą na barkach, po czym szybki wyprost i wznos sztangi w górę (przysiad na całych stopach, rozstawienie stóp około 30 cm). Ruch rytmiczny, tempo żywe
6. Z przysiadu szybki wyprost nóg w kolanach i zarzucenie sztangi na pierś, powrót do pozycji wyjściowej

7. Z przysiadu błyskawiczne poderwanie sztangi do wyprostu ramion w górę, po czym powrót do przysiadu i położenie sztangi na ziemi
8. Z przysiadu zarzucenie sztangi na pierś i stąd wyciśnięcie jej w górę, a następnie powrót do przysiadu

III Grupa

Ciężar sztangi zwiększyć o dalsze 5–10 kg.

9. Z opadu podciąganie sztangi do klatki piersiowej (uchwyt szeroki)
10. Zarzucenie sztangi na pierś i z tej pozycji wyciskanie jej w górę bez odchylenia tułowia do tyłu, po czym opuszczenie jej na pierś
11. Unoszenie sztangi z ziemi do wyprostu tułowia, ramiona cały czas wyprostowane
12. Przysiady ze sztangą ułożoną na barkach (przysiad głęboki, na całych stopach, nogi w rozkroku).

POLSKI KIERUNEK W KULTURYSTYCE

Kulturystyka pojawiła się daleko od nas – na drugiej półkuli. Poznaliśmy ją ze źródeł pośrednich – książek i prasy. Rozwój kulturystyki na Zachodzie ma podłoże głównie merkantylne, o czym świadczą bogato wyposażone ośrodki, wyścig o jakość i rozmaitość sprzętu, reklamowanie najrozmaitszych środków odżywczych (dziesiątki odmian protein), „jedynych i niezawodnych metod treningowych" i szkół, jak również licznie organizowane konkursy o tytuł najpiękniej zbudowanego, najbardziej umięśnionego, otwierające drogę do telewizji, filmu, własnego ośrodka, własnych wydawnictw itd.

To tłumaczy, dlaczego w kulturystyce zachodniej jedyny akcent jest położony na rozwój mięśni, w czym niejednokrotnie dochodzi się do przesady kosztem innych cech fizycznego rozwoju.

Wspomniałem już na wstępie, że przeszczepiwszy na polski grunt ćwiczenia siłowe szybko zdaliśmy sobie

sprawę z konieczności skierowania ich na inną drogę. Nie chcąc nic uronić z atrakcyjności tych ćwiczeń, staraliśmy się im nadać charakter bardziej użytkowy, bardziej męski, sportowy.

Polski kierunek w kulturystyce – co raz jeszcze należy powtórzyć to: zdrowie, siła sprawność i piękno. Celem jest krzewienie zamiłowania do ćwiczeń, które mają przyczynić się do prawidłowego i harmonijnego rozwoju ciała, wyrobić siłę, zręczność i zwinność, podnieść sprawność ogólną, wpłynąć jak najkorzystniej na zwiększenie wydolności organizmu.

Polski kierunek nie zadowala się samymi ćwiczeniami siłowymi, lecz uzupełnia je licznymi ćwiczeniami gimnastycznymi – w szczególności zręcznościowymi i akrobatycznymi (patrz książka tegoż autora pt. „ABC młodego siłacza"), elementami lekkiej atletyki, pływaniem, grami sportowymi. Zmieniliśmy całkowicie treść imprez, wprowadzając wieloboje kulturystyczne, zupełnie nieznane na Zachodzie.

Polski kierunek dąży ponadto do tego, by wzmocnić naszą młodzież i przygotować ją fizycznie do uprawiania różnych dyscyplin sportu. Silniejsi i sprawniejsi szybciej dojdą do wyników w lekkiej atletyce, wioślarstwie, koszykówce, piłce nożnej i wielu innych dziedzinach sportu. Polska szkoła kulturystyczna ma stanowić dobrą podbudowę ogólną i jako taka przyjmuje się we wszystkich krajach demokracji ludowej.

Polski kierunek kładzie również duży nacisk na to, by przez ćwiczenia siłowe i troskę o własny organizm kształtować charakter. I tu osiągamy dobre rezultaty.

Wypowiedzieliśmy walkę szerzącym się truciznom dnia codziennego: paleniu papierosów, używaniu alkoholu, dążymy do tego, by ćwiczący prowadzili jak najbardziej higieniczny tryb życia. **Być kulturystą – w polskim tego słowa znaczeniu – to być człowiekiem zdrowym fizycznie i moralnie, człowiekiem silnym i sprawnym.**

UWAGI DO TRENINGU KULTURYSTY

JAK TRENOWAĆ

1. Do pracy treningowej przystąp z odpowiednim planem: na pierwszy miesiąc, na kwartał i na cały rok. Plan kwartalny, a zwłaszcza roczny dotyczyć będzie tylko ogólnych zamierzeń. Ustal, co chcesz przez ćwiczenia osiągnąć i do jakich pragniesz dojść rezultatów. Nie sięgaj – przynajmniej początkowo – zbyt wysoko. Do wyników dąż raczej w o l n o, systematycznie, wytrwale.

2. Jeśli – mimo uważnego przestudiowania książki – nie potrafisz rozpracować planu zajęć, skonsultuj się z instruktorem kulturystyki z najbliższego ogniska TKKF lub z jednym z wychowawców fizycznych.

3. Poddaj się – przed rozpoczęciem zajęć treningowych – gruntownym badaniom lekarskim. Pamiętaj, że trening siłowy jest bardzo intensywny i dlatego też samopas ćwiczyć możesz tylko pod opieką lekarza. Obowiązkowo musisz pójść do lekarza co najmniej 2 razy w ciągu roku.

4. Prowadź książeczkę treningową i w niej nakreśl plan treningu, zamierzenia, jak również wpisuj wszystkie swoje treningi z odpowiednimi uwagami o samopoczuciu, śnie itd. Raz w miesiącu skrzętnie odnotuj wyniki ze sprawdzianów oraz swoje wymiary antropometryczne.

5. Do ćwiczeń przystępuj zawsze odpowiednio rozgrzany. Silnik samochodowy nie rozgrzany nie pracuje należycie. Podobnie jest z organizmem człowieka. Przed każdym treningiem wykonaj kilka ćwiczeń gimnastycznych, trochę pobiegaj i wykonaj też kilka skoków i podskoków.

6. Nie wstrzymuj oddechu w czasie ćwiczeń. Oddychaj zawsze jak najswobodniej. Unikaj – jak ognia – wszelkich prób dłuższego bezdechu. Oddychaj tak często, jak tego pragnie i potrzebuje organizm. Do następnej serii ćwiczeń lub następnego ćwiczenia nie przystępuj przed uregulowaniem oddechu.

7. Unikaj wyciskania znacznych ciężarów. Nadmierne stosowanie tego ćwiczenia (podobnie jak i ćwiczeń izometrycznych) może doprowadzić do... nadciśnienia. Niebezpieczne dla organizmu są również ćwiczenia na „rekordową ilość razy". Ciągła rywalizacja w czasie treningu, kto podniesie ciężar większą ilość razy, nie prowadzi do niczego dobrego.

8. Nie ograniczaj się wyłącznie do ćwiczeń siłowych. Raz w tygodniu zastosuj ćwiczenia terenowe, udając się najlepiej do pobliskiego lasu i tam ćwicz „metodą naturalną". Organizmowi trzeba przecież dostarczyć jak najwięcej tlenu. To jest niezbędne dla Twego zdrowia!

W TERENIE WZMACNIAMY DODATKOWO UKŁAD KRĄŻENIA

W naszej pracy treningowej dążenie do uzyskania siły mięśniowej i zgrabnej sylwetki to jeszcze mało. Musimy dążyć również, a może nawet przede wszystkim do tego, by poprawić wydolność układu krążenia.

Stanisław Zbyszko Cyganiewicz, który przez szereg lat rozsławiał siłę polskich mięśni, stosował już 70 lat temu „metodę naturalną", polegającą właśnie na ćwiczeniach w terenie. A stosował ją bez względu na porę roku.

Metoda naturalna Cyganiewicza obejmowała ćwiczenia w terenie, polegające na dźwiganiu, rzucaniu, przenoszeniu ciężarów, wspinaniu się po drzewach, mocowaniu, rąbaniu drzewa i wykonywaniu różnych czynności, do których okazję nastręczają przedmioty napotykane w terenie. Dziś ta metoda jest dobrze znana zawodnikom wszystkich niemal dziedzin. Dobrze znają ją i stosują nasi wybitni ciężarowcy z Waldemarem Baszanowskim i Wojciechem Norbertem Ozimkiem na czele, zapaśnicy, pięściarze, miotacze i inni.

Kulturystom nie wolno o niej zapominać. Stosujmy ją co najmniej raz w tygodniu i to bez względu na warunki atmosferyczne. Jedna do dwóch godzin mądrze

Wieloskoki wykonywane w terenie (na miękkim podłożu) urozmaicają trening kulturysty. Na zdjęciu od lewej: Bogusław Krydziński, Jan Włodarek i Mieczysław Krydziński.

spędzonych w terenie, gdzie powietrze jest czyste, wolne od trujących wyziewów (spalin samochodowych itd.), na marszu, biegach, skokach i rzutach, da organizmowi większą korzyść niż jakiekolwiek inne ćwiczenia.

Biegi i skoki należy ćwiczyć w terenie możliwie najbardziej urozmaiconym, nierównym i gęsto pokrytym naturalnymi lub sztucznymi przeszkodami. Pokonywanie tych przeszkód dodatkowo rozwinie zręczność i zmusi do wykonywania szeregu skomplikowanych ćwiczeń, które wyrobią koordynację ruchową. Do ćwiczeń siłowych i rzutów można użyć kamieni różnych wielkości. Posługiwanie się ciężkimi kamieniami do ćwiczeń siłowych wzmocni dodatkowo uchwyt i palce.

Czas spędzony w terenie na pewno dla nikogo nie będzie stracony.

Wykorzystajmy wakacje

Do wykorzystania wakacji nie każdy dążyć będzie tą samą drogą. O wakacyjnym programie ćwiczeń zadecydują warunki, wiek, usprawnienie. Ale jak najwięcej czasu musimy spędzić na wolnym powietrzu.

Przede wszystkim niech nam wszędzie towarzyszy dobry, pogodny nastrój zabawy. Czy to będzie na plaży i w wodzie, czy na boisku siatkówki i badmintona czy podczas turystycznych wypraw i wycieczek. Nasze mięśnie, ich sprawność niech wzbudzają podziw, ale w ćwiczeniach zręcznościowych i akrobatycznych, w walkach wręcz i zapasach, w zawodach pływackich i skokach do wody. Użyczajmy wszystkim swojej radości, swego zapału do ćwiczeń. Pływając, i innych uczmy pływać; wciągajmy do gry w piłkę biernie opalających się młodych plażowiczów, zachęcajmy do wypróbowania sił i zręczności tych, którzy otaczając nas kołem patrzą tylko, jak ćwiczymy. Dla tych, którzy jeszcze nie umieją pływać, opanowanie tej umiejętności winno stać się czołowym hasłem okresu wakacyjnego.

Nie przez dumne obnoszenie mięśni, ale przez różnorodne ćwiczenia i uprawianie sportów uzupełniających udowodnijmy, że jesteśmy wszechstronnymi sportowcami.

Wakacyjny plan sportowy

Dobrze jest nakreślić sobie na okres wakacji pewien sportowy plan – minimum i maksimum. Na przykład, przyrzeknijmy sobie, że tego lata opanujemy nowy styl pływania, że ćwiczyć się będziemy w nurkowaniu czy skokach do wody, że przyswoimy sobie sztukę ratowania tonących (wielu wybitnych kulturystów wybija się w odpowiedzialnej pracy ratowników), opanujemy kilka trudnych elementów akrobatycznych.

Taki plan sportowy trzeba opracować przed wakacjami, aby w czasie wakacji już przystąpić do jego realizacji. Będzie to również ćwiczeniem doskonalącym wolę (być kulturystą, to być silnym w swoich postanowieniach) i charakter.

Ćwicząc na plaży, gdzie – jak wspomniałem – ma panować radość, nie wprowadzajmy zamętu. Nie przeszkadzajmy tym, którzy na niej szukają wyłącznie wypoczynku, ciszy i spokoju. Ćwiczmy najlepiej w jakimś wybranym miejscu, oddzielonym od ogółu plażujących.

Nie podaję tu zasobu ćwiczeń uzupełniających trening kulturystyczny, gdyż istnieje wiele publikacji, gdzie je znaleźć można. Chciałbym jednak podkreślić szczególnie wagę wieloskoków. Jest to ćwiczenie nieocenione, jeśli chodzi o uzyskanie silnych, sprężystych mięśni nóg. Zwłaszcza, jeśli się je wykonuje na piasku lub na torfiastym podłożu. Wieloskoki, jako przyjemną zabawę i emocjonującą walkę, można wykonywać w najrozmaitszy sposób. Mogą to być trój- lub pięcioskoki z miejsca z odbicia obunóż (trzy susy) lub skoki z nogi na nogę (wydłużone kroki biegowe). Mogą to być wieloskoki wykonywane na jednej nodze lub mieszane, np. 3 skoki na jednej, 3 na drugiej nodze, po czym 3 susy itd.

Jest to zabawa przyjemna i pożyteczna, ale i tu konieczna jest ostrożność i odpowiednie dawkowanie wysiłku.

Warto przy tej okazji również wspomnieć, że trójskok z miejsca (trzy susy z odbicia obunóż) jest jedną z konkurencji wieloboju kulturystycznego dla juniorów (do lat 20).

Z gier zachęcam przede wszystkim do siatkówki, przy czym drużyna nie powinna liczyć więcej jak 3–4 graczy. Chodzi tu szczególnie o zdobycie kondycji, a tę osiąga się wtedy, gdy trzeba grać za dwóch lub nawet za trzech. I to w trudnych warunkach, bo na sypkim piasku.

Niechże plaża stanie się dla was miejscem zabaw sportowych i najrozmaitszych popisów, pokazów, sztuczek. Bo taką powinna być plaża kulturystów.

USPRAWNIENIE MIĘŚNI

Jednostronny trening kulturystyczny grozi utratą sprawności na rzecz siły. Nie wolno do tego dopuścić i dlatego równolegle z ćwiczeniami siłowymi musi iść stale usprawnianie układu ruchowego.

Usprawnienie to dotyczy:

- swobody ruchów w stawach,
- zachowania elastyczności mięśni,
- dobrej koordynacji ruchów.

Doskonałą formę usprawnienia układu ruchowego stanowią ćwiczenia terenowe, o których piszemy w rozdziale pt. „W terenie wzmacniamy dodatkowo układ krążenia".

Środkiem szeroko stosowanym w treningu siłowym powinna być gimnastyka i akrobatyka. Od gimnastyki rozpoczęli swą karierę liczni nasi kulturyści: Jasiński, Grodek, Radziwiłko, Polis i inni. Dla kulturysty salta, przerzuty, szpagaty powinny stanowić stały repertuar ćwiczeń.

Andrzej Jasiński w efektownym skoku.

W trosce o ruchomość w stawie barkowym

Szczególna troska o rozwój mięśni obręczy barkowej, tak charakterystyczna u kulturystów, zagraża niekiedy ograniczeniem ruchomości stawu barkowego. Doskonałym ćwiczeniem przeciwdziałającym temu ograniczeniu jest wyciskanie sztangi zza głowy w bardzo szerokim uchwycie i stopniowe zwężanie go. Inne

ćwiczenie to chwyt drążka lub ręcznika w obie ręce przed sobą i przenoszenie go wyprostowanymi rękami w górę w tył poza głowę i z powrotem – oczywiście bez zwalniania chwytu. Uchwyt, początkowo bardzo szeroki, po pewnym czasie można zwęzić do 80 lub nawet 60 cm.

Kto ma tak sztywne stawy barkowe, że nawet przy szerokim uchwycie nie może przenieść ramion do tyłu, niech próbuje z początku wykonać ćwiczenie rękami lekko zgiętymi w łokciach, a dopiero później wyprostowanymi. Jest to równocześnie dobre ćwiczenie korektywne, co podnosi jego wartość.

Dobrym ćwiczeniem na zwiększenie ruchomości stawu barkowego są skręty tułowia w zwisie na drążku. Ćwiczenie to można urozmaicać przechwytywaniem rąk, pełnymi obrotami wokół osi podłużnej ciała itd.

Ale najważniejszym ćwiczeniem w tym zakresie jest chyba r w a n i e n a s i a d (drążka lub gryfu).

Gibkość grzbietu i stawu biodrowego

W pracy nad gibkością ciała wskazana jest duża ostrożność, nawet jeśli do ćwiczeń nie użyje się obciążenia. Ćwiczenia te należy wykonywać z powolnym, stałym powiększaniem obszerności ruchu, aż się osiągnie pełne rozciągnięcie mięśni. Ruchy nie mogą być gwałtowne i szarpane, gdyż o kontuzję w tych wypadkach łatwo.

Jeszcze większą trzeba zachować ostrożność, kiedy się przejdzie do ćwiczeń z obciążeniem. Przy takich na przykład wspaniałych zresztą ćwiczeniach, jak opad ze sztangą na karku lub martwy ciąg, nie wolno używać znacznych ciężarów (przynajmniej mało zaawansowanym).

Kto jest tak sztywny, że całą powierzchnią dłoni albo nawet palcami nie może w skłonie dotknąć podłogi, ten unosić będzie sztangę „martwym ciągiem" stojąc na podłodze. Gdy to już czynić będzie z łatwością, zacznie

Jerzy Grodek w przerzucie gimnastycznym.

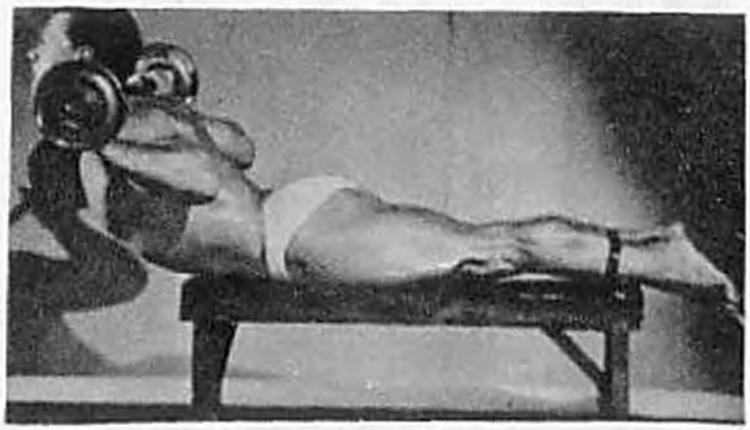
podwyższać miejsce ustawienia stóp: najpierw stanie na desce zaledwie kilkucentymetrowej, a później na podstawce 10 cm wysokiej. Obok podwyższania podstawy należy stopniowo zwiększać unoszony ciężar. Droga ta dość szybko prowadzi do celu. Podkreślam jednak raz jeszcze, że z osiągnięciem gibkości nie wolno się spieszyć. Łatwo bowiem o kontuzję i to kontuzję długotrwałą.

Istnieje poza tym wiele różnorodnych ćwiczeń rozwijających gibkość. Im więcej z nich trafi do treningu

siłowego, tym lepiej. Klasycznym ćwiczeniem na rozciągnięcie mięśni jest szpagat. Droga do szpagatu prowadzi przez wznosy i wymachy nóg przodem w górę i w bok oraz przez coraz dłuższe wykroki z pogłębianiem.

A oto ulubiony repertuar mistrzów kulturystyki w tym zakresie.

1. **W leżeniu przodem na ławeczce skłony w tył z obciążeniem**
Ławeczka sięga do linii żeber, nogi przytrzymane, obciążenie nieduże. Ruch wykonywany zamachowo.



2. **Martwy ciąg bez obciążenia stojąc na podwyższeniu**
Stojąc na wysokiej podstawce (ewentualnie taborecie) coraz głębsze skłony tułowia w dół, starając się coraz niżej sięgać dłońmi. Nogi w kolanach wyprostowane. Ruch jednostajny w dół i w górę.

3. **Wymachy nóg w bok jako przygotowanie do szpagatu**
Stojąc bokiem przy drabince lub jakimś przedmiocie stałym (za który można się chwycić), wymachy nogi dalszej w bok. Bardzo sprawni obciążają stopy sandałem metalowym.

4. **Szpagat**
Z dalekiego wykroku spróbuj jak najbardziej rozewrzeć nogi i przejść wolno do szpagatu. Wykrok staraj się pogłębiać.

PIĘKNO – OBOK SIŁY I SPRAWNOŚCI

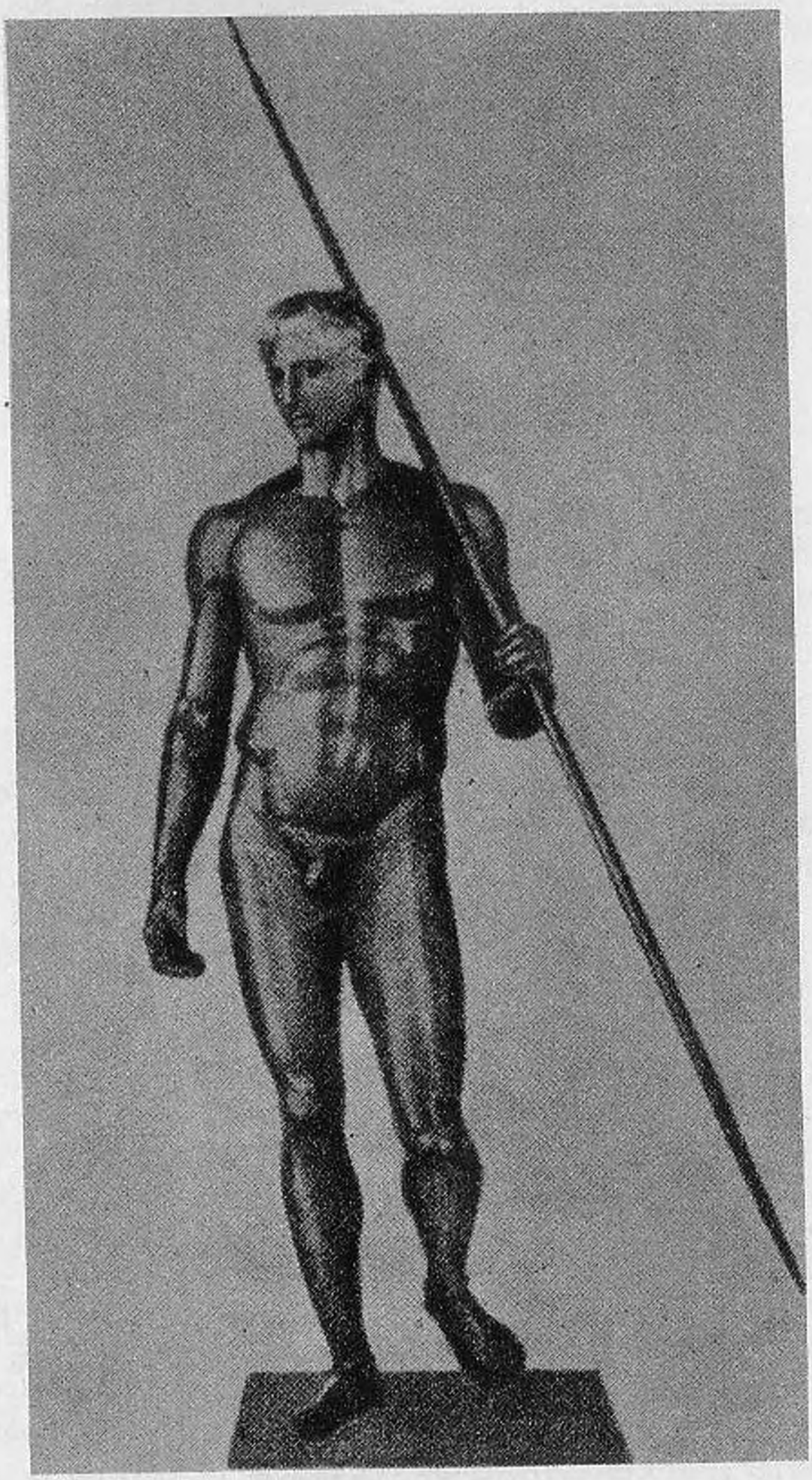
Omówiliśmy już dwa elementy składające się na typ współczesnego atlety – siłę i sprawność. Trzecim jest piękno.

RODOWÓD DALEKI I BLISKI

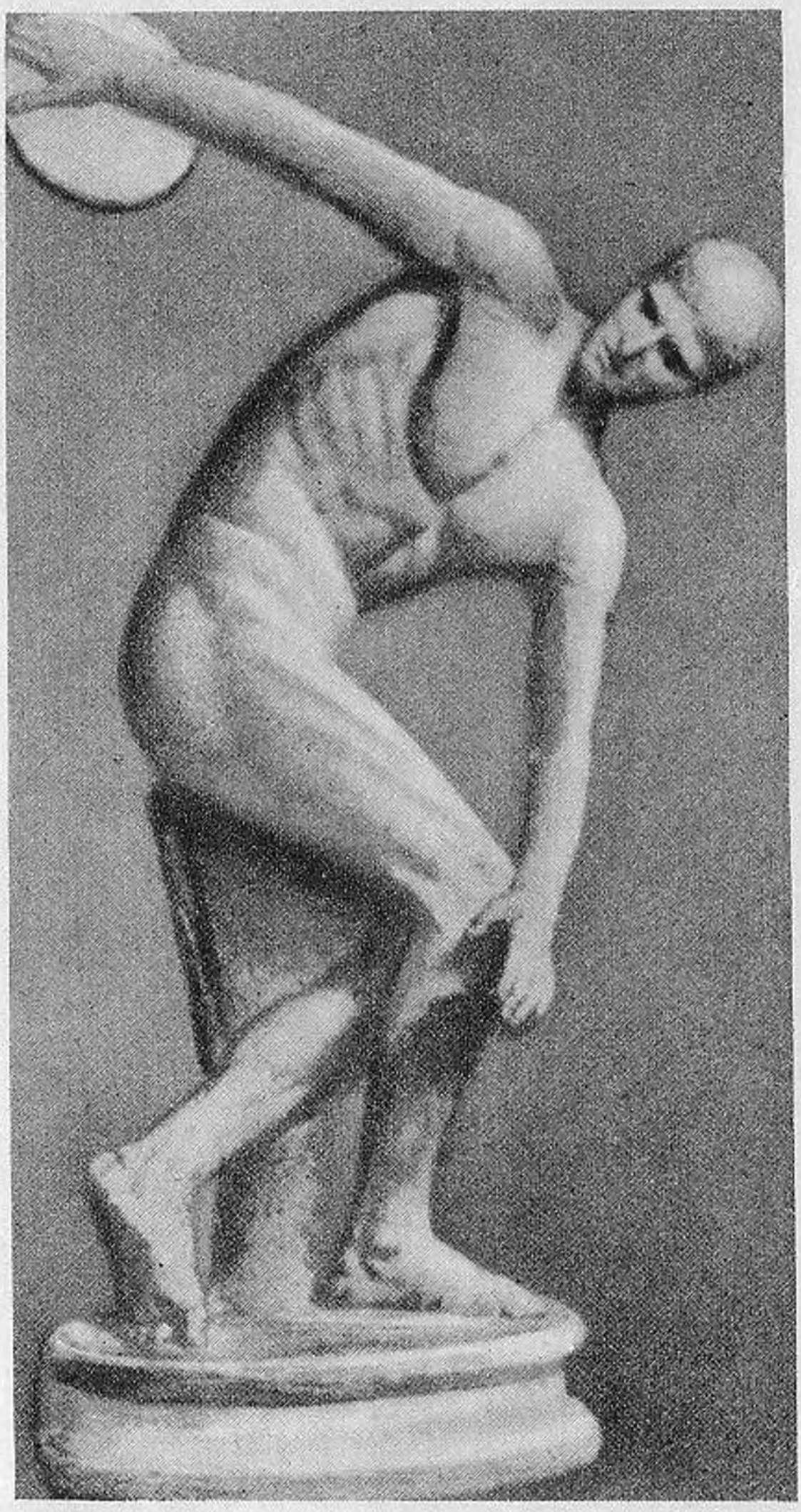
W naszych czasach troszczenie się o piękno ciała uchodzi u mężczyzny raczej za rzecz wstydliwą. Ale wystarczy sięgnąć w przeszłość, aby przekonać się, że ideał męskiego piękna zaprzątał umysły ludzi dużej kultury, geniuszy epok, że starano się ująć go w formuły, wyrazić słowem, zakuć w kamień.

Ponad 2000 lat dzieli nas od „złotego wieku" starożytnej Grecji, wieku, w którym sztuka, a zwłaszcza rzeźba osiągnęły szczyt doskonałości. Z plejady ówczesnych mistrzów dłuta wywodzi się Poliklet, twórca Doryforosa (greckie doryphoros oznacza: niosący włócznię) – rzeźby, której wymiary do dziś uważane są za kanon męskiej budowy. Wykuta w marmurze postać tchnie siłą, zachwyca pięknem i harmonią linii. Piękno postaci i ruchu wyczarowane ręką mistrza przekazał nam także świat antyczny w rzeźbie Myrona „Dyskobol" – ucieleśnieniu tryumfującej młodości.

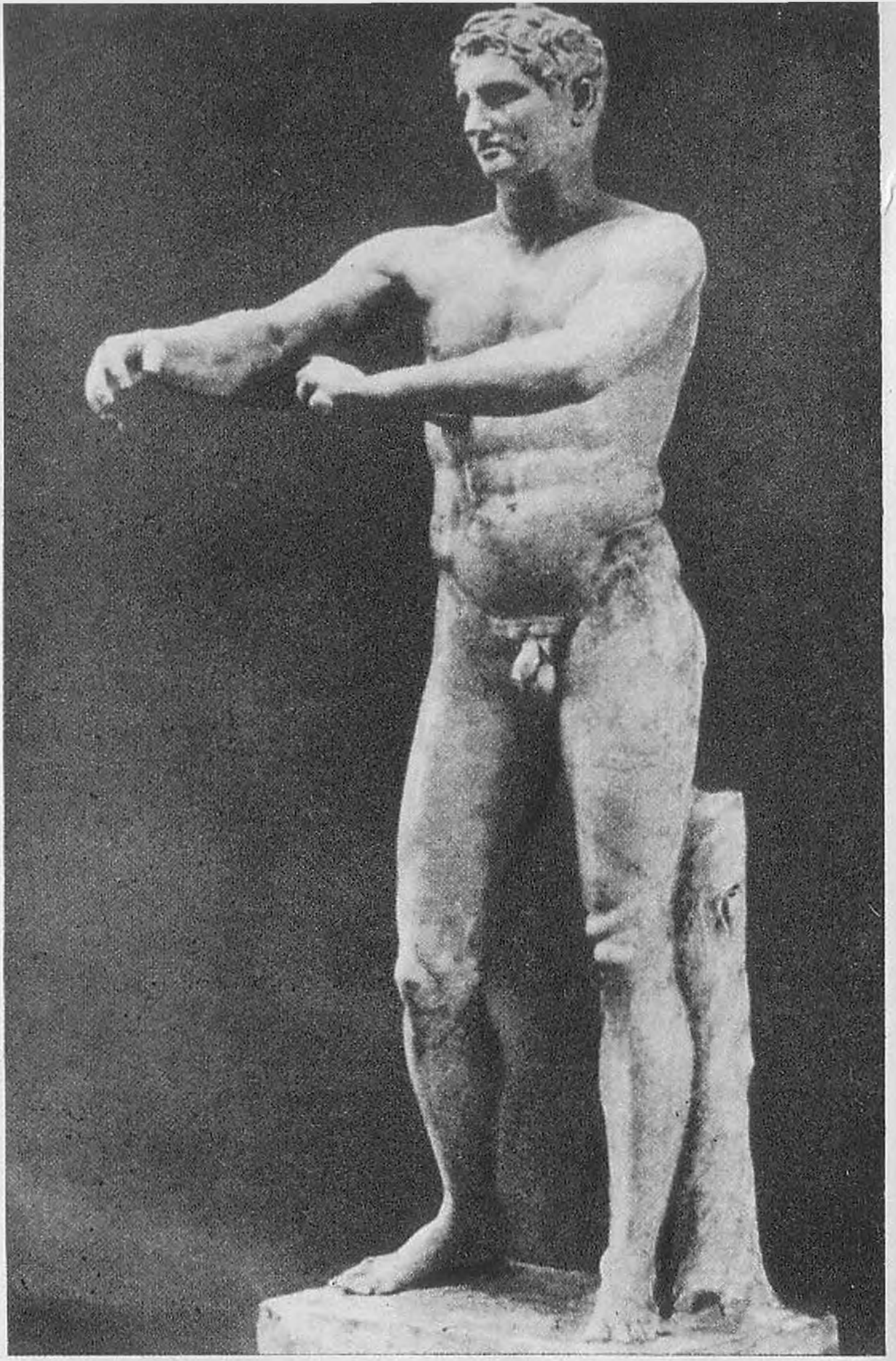
Piękno greckie odżyło w nieskażonej formie w epoce renesansu. W sztuce, głównie w rzeźbie, zatryumfował



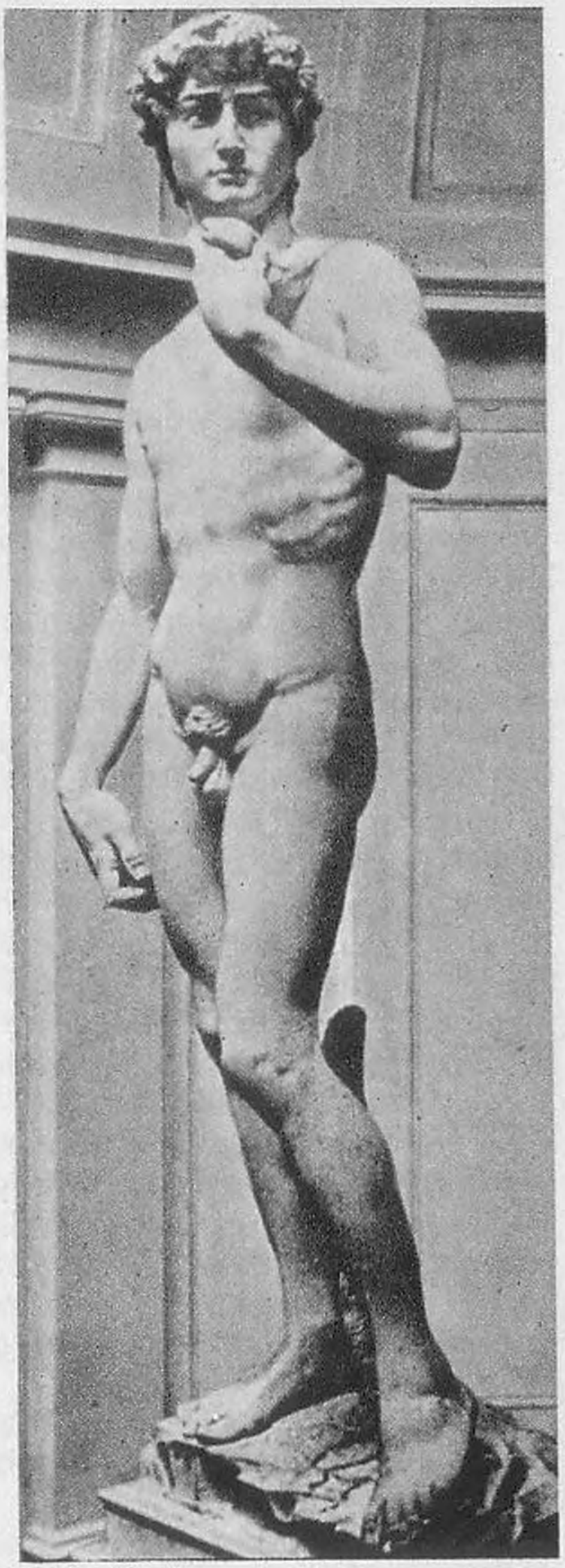
Doryforos Polikleta



Dyskobol Myrona



Apoksyomenos Lizypa



Dawid Michała Anioła Buonarrotiego

kult nagiego ciała i to właśnie ciała mężczyzny, z jego wspaniale zarysowaną muskulaturą.

Leonardo da Vinci – filozof Odrodzenia, badacz przyrody, architekt, malarz i rzeźbiarz – w długoletnich swych dociekaniach pragnął określić idealne proporcje ciała ludzkiego, wpisując figurę człowieka w koło i kwadrat. Jako teoretyk szukał piękna w budowie i harmonii ciała ludzkiego, a jako praktyk – sam pragnął je znaleźć u siebie.

Obydwie ręce miał jednakowo wyrobione – pisze o nim Vallentin*) – *muskuły zaś posiadał ze stali. Często i chętnie popisywał się siłą. Jeden z jego młodych przyjaciół opowiadał później, jak Leonardo potrafił schwycić za cugle i zatrzymać parę spłoszonych koni, a podkowy i żelazne kołatki do drzwi zginał, jak gdyby były z miękkiego ołowiu. Leonardo chętnie pokazywał swoim przyjaciołom, jak ostre i ciężkie szable, owinięte chustkami z obu końców, pękały w jego dłoniach niczym pręty drewniane.*

Kult siły przenikał także sztukę innego wielkiego artysty Odrodzenia – Michała Anioła Buonarrotiego. Przebija to z każdej męskiej postaci jego fresków i rzeźb. O wrażeniu, jakie wywarła rzeźba „Dawida", ukończona w 1504 roku, tak pisze cytowany już Vallentin:

Oczom zebranych ukazał się posąg młodego zapaśnika wyciosany w marmurze, emanujący z siebie siłę naturalnego zjawiska. Szczupłe, mocne nogi wyciągnięte były na całą długość, od wąskich bioder w górę prężył się wspaniały, silny tors. Prądy siły pulsujące w młodym ciele koncentrowały się w szerokich barkach. Ramię z procą wyglądało jak wiązka poskręcanych postronków, naprężone było w każdym mięśniu aż po linię przesadnie nieco wyrobionego karku o naprężonych ścięgnach.

Michał Anioł i inni mistrzowie Odrodzenia opierali się w swych dziełach na dokładnej znajomości anatomii

---

* A. Vallentin „Leonardo da Vinci" tłum. S. Sielski

człowieka, a ta znajomość ciała ludzkiego służyła im nie do tworzenia bezdusznych postaci, lecz do tego, by grą mięśni wyrazić ich charakter, stan psychiczny, przeżycie.

SYLWETKA I JEJ PROPORCJE

Poszukiwanie norm określających właściwe proporcje ciała ludzkiego jest więc chyba tak stare, jak stara jest sztuka, ponieważ proporcja jest cechą piękna. Normy te zmierzają do ustalenia:

- długości poszczególnych części ciała w stosunku do wzrostu,
- obwodu poszczególnych części ciała w stosunku do wagi i wzrostu.

Dla określenia stosunku, jakiemu powinna odpowiadać długość poszczególnych części ciała do całej jego wysokości, posługiwano się różnymi normami. W starożytnym Egipcie np. przyjęto, że wysokość ciała powinna się równać 19 długościom środkowego palca ręki. Wspomniany już Poliklet – w V wieku przed naszą erą – ustalił znane po dzień dzisiejszy kanony, które określały, że wysokość ciała powinna odpowiadać ośmiu długościom głowy. Dziś, obok kanonów Polikleta, znana jest powszechnie następująca norma:

wysokość ciała równa się czterem długościom uda.

Biorąc tę normę za podstawę, dokonano następującego procentowego obliczenia:*)

długość	głowy	= 9,5%	wysokości ciała
	ramienia	= 16,7%	
	przedramienia	= 14,2%	
	dłoni	= 10,7%	
	uda	= 25,0%	
	podudzia	= 22,6%	
	stopy	= 14,2%	

* wg „Małej encyklopedii zdrowia"

szerokość barków = 19,1%
odległość od pasa barkowego do bioder = 28,6%

Na zmianę proporcji, wyrażających się stosunkiem poszczególnych części ciała do wzrostu, człowiek nie ma wpływu. Kształtuje je sam organizm. Istnieje natomiast możliwość regulowania obwodu poszczególnych części ciała w stosunku do wagi i wzrostu – co właśnie stanowi przedmiot ćwiczeń siłowych. Przy ustalaniu proporcji, jakiej powinien odpowiadać obwód jednej części ciała w stosunku do drugiej, można przyjąć dwa układy odniesienia: 1) obwód klatki piersiowej ew. uda oraz 2) współczynnik waga/wzrost.

Obwody poszczególnych części ciała w odniesieniu do obwodu bioder i uda

– Obwód klatki piersiowej w stosunku do obwodu bioder powinien się mieć jak 10:9 (czyli przy obwodzie 100 cm w klatce piersiowej, obwód bioder powinien wynosić 90 cm).
– Obwód szyi (karku) powinien wynosić 38% obwodu klatki piersiowej.
– Średnia obwodów obu przedramion powinna wynosić 38% obwodu klatki piersiowej.
– Średnia obwodów obu napiętych ramion (bicepsów) powinna wynosić 36% obwodu klatki piersiowej (lub też powinna być większa o 20% od obwodu wyprostowanego ramienia).
– Obwód w pasie powinien się równać 75% obwodu klatki piersiowej.
– Obwód uda ma wynosić 60% obwodu bioder.
– Obwód podudzia powinien wynosić 40% obwodu bioder (lub ma się równać dwom trzecim obwodu uda lub też wymiarowi napiętego bicepsu).

Ten sposób porównywania własnych proporcji do proporcji „idealnych" jest dość kłopotliwy, bo wymaga wielu obliczeń. Lepiej jest zatem skorzystać z gotowych

już tabel, nawet kosztem tego, że możemy na nich znaleźć w wielu przypadkach jedynie wartości przybliżone. Oto taka właśnie tabela.

Obwody poszczególnych części ciała w odniesieniu do współczynnika waga/wzrost

Ciężar ciała przez wzrost	Kark	Ramię (biceps)	Przedramię	Klatka piers.	Pas	Biodro	Udo	Podudzie
				w centymetrach				
3,4	35,5	33,5	28	92	70	83	50	33,5
3,6	37	34,5	29	96	72	86,5	52	34,5
3,9	38	36	30	100	74,5	90	53,5	36
4,2	39,5	37	31	103	76	93	56	37
4,5	41	38,5	32	107	80	96	57,5	38,5
4,8	42,5	40	33	108	83	100	59,5	40
5,0	43,5	41	34	114	85,5	102,5	62	41
5,3	45	42,5	35	118	87,5	105	63,5	42,5
5,7	46,5	44	36,5	122	91	109	66	44
6,0	48	45	47,5	125	94	112	67,5	45

Przy zastosowaniu tej tabeli wystarczy obliczyć odpowiadający danemu osobnikowi współczynnik waga/wzrost*) i wziąć z tabeli wymiary najbliższe uzyskanemu współczynnikowi, czyli tzw. wymiary symetryczne.

Przykład

Wymiary antropometryczne Wiesława Wnęka:		Wymiary symetryczne wg tabeli	Różnica
wzrost	170 cm	—	
waga	80 kg	—	
obwód kl. piers.	127 cm	102 cm	+25 cm

* Współczynnik waga/wzrost oblicza się wg wzoru: $\frac{\text{wzrost} \times 10}{\text{waga}}$

obwód bicepsu	45 cm	40 cm	+ 5 cm
obwód uda	64 cm	59 cm	+ 5 cm
współczynnik		4,7	

Wielkości przyjęte w naszych obliczeniach jako układy odniesienia (obwód klatki piersiowej i ud oraz współczynnik waga przez wzrost) ulegają stałym zmianom – choćby pod wpływem ćwiczeń. Wypływa stąd wniosek, że o zachowanie właściwych proporcji ciała trzeba walczyć nieustannie. Dlatego każdy kulturysta powinien żyć z centymetrem w ręku. Trzeba umieć posługiwać się centymetrem przy dokonywaniu pomiarów ciała, bo inaczej nie uzyska się danych obiektywnych. Cała sztuka polega na tym, aby wiedzieć, w którym miejscu należy prowadzić centymetr, i aby ten centymetr za każdym razem prowadzić w ten sam sposób. Dla dokładności można każdy pomiar brać np. 3 razy i wyciągać przeciętną.

Obwód szyi mierzy się w najwęższym miejscu – między linią brody i jabłkiem Adama. Głowa wyprostowana, mięśnie szyi rozluźnione.

Obwód ramienia mierzy się w najszerszym miejscu przy całkowitym ugięciu ramienia wzniesionego na wysokość barku. Mięśnie napięte. Dłoń zaciśnięta w pięść, skierowana w dół, zbliżona do barku (kąt między ramieniem i przedramieniem musi być ostry). Taśmę prowadzić prostopadle do ramienia.

Obwód przedramienia mierzy się w najszerszym miejscu poniżej łokcia. Dłoń zaciśnięta w pięść, mięśnie napięte. Nie zginać dłoni w przegubie. Pięść w przedłużeniu przedramienia.

Obwód klatki piersiowej w spoczynku mierzy się w miejscu największego obwodu, w postawie

swobodnej, z ramionami swobodnie opuszczonymi w dół. Taśma poziomo, pod pachami, tuż nad linią sutek, ponad najszerszym mięśniem grzbietu. Mięśnie rozluźnione. Oddychać spokojnie („brzuchem").

Obwód klatki piersiowej przy wdechu mierzy się po maksymalnym rozszerzeniu żeber i maksymalnym napięciu mięśni – w sposób podany wyżej.

Obwód pasa mierzy się w najwęższym miejscu talii (powyżej pępka), w prostej pozycji tułowia, po wydechu a przed ponownym wciągnięciem powietrza. Nie napinać mięśni, ale i nie wciągać brzucha.

Obwód bioder mierzy się w ich najszerszym miejscu, w postawie stojącej, mięśnie pośladków rozluźnione, stopy złączone, palce stóp wskazują do przodu.

Obwód uda mierzy się w najszerszym miejscu, zazwyczaj tuż poniżej fałdy pośladkowej. Przy mierzeniu stać należy prosto, w rozkroku około 30 cm, z ciężarem ciała równomiernie rozłożonym na obie stopy. Mięśnie rozluźnione, nogi w kolanach wyprostowane.

Obwód podudzia mierzy się w najszerszym miejscu łydki. Rozkrok około 30 cm, nogi w kolanach wyprostowane, ciężar ciała równomiernie rozłożony na obie nogi, pięty dotykają podłoża.

Przy każdym pomiarze trzeba kilkakrotnie sprawdzić położenie taśmy, czy jest dokładnie poziome oraz czy taśma leży rzeczywiście w najgrubszym miejscu badanego elementu.

Jak często się mierzyć? Wystarczy raz na miesiąc, ale wyniki pomiarów muszą być odnotowywane tak, aby je można było porównywać z poprzednimi. Zapiski najlepiej prowadzić na karcie antropometrycznej.

Każdorazowo po dokonaniu pomiarów ustalić trzeba dla porównania aktualne wymiary symetryczne, bo to dopiero pozwoli się zorientować, czy sylwetka kształtuje się prawidłowo.

Przeciętna pomiarów antropometrycznych uczniów „szkoły Weidera"

Wzrost	Waga	Ramię	Szyja	Klatka piers.	Talia	Udo	Łydka
152,5	58,5	38,0	38,0	101,5	67,5	53,0	37,0
157	63,5	39,5	39,0	104,5	70,0	55,5	38,0
162,5	70,5	40,5	40,5	111,0	76,0	57,0	39,5
167	79,0	42,0	42,0	116,5	78,5	58,5	40,0
172	83,5	43,0	43,0	118,0	80,0	59,0	40,5
177	90,0	44,0	44,0	121,5	82,5	62,0	41,5
183	95,0	45,0	44,5	124,0	84,0	63,5	42,5
188	99,0	46,0	46,0	127,0	85,0	65,0	43,0

Kult siły i piękna ciała ludzkiego odnajdujemy w dziełach sztuki i utworach literackich wszystkich czasów i różnych narodów. Jedną z odmian tego kultu są także konkursy pięknej budowy. Nie jest to – jak się powszechnie sądzi – wymysł ostatnich czasów. Jeśli się sięgnie do starych kronik, można w nich odszukać notatki o takich konkursach.

Polski tygodnik literacko-artystyczny*) podaje, że w 1901 roku odbył się w Berlinie konkurs piękności mężczyzn. Sędziowie orzekali o prawidłowej i silnej budowie ciała, a udzielane nagrody miały stać się zachętą do uprawiania ćwiczeń. W jury konkursu zasiedli: dyrektor instytutu fizjologii przy uniwersytecie berlińskim, dwaj profesorzy sztuk pięknych oraz artysta malarz.

* „Wędrowiec", 1901.

Do konkursu zgłosiło się 40 kandydatów, z których 33 odrzucono przy wstępnej ocenie, gdyż ich budowa nie odpowiadała prawom anatomii i estetyki. Wśród siedmiu pozostałych rozdano trzy nagrody. Otrzymali je: rzeźbiarz, posłaniec pocztowy i sztukator.

Z innej notatki dowiadujemy się o konkursie *Physical Culture Shaw*, przeprowadzonym w 1904 roku w Nowym Jorku. Mężczyźni stający do tego konkursu musieli wykazać się co najmniej następującymi wymiarami: wzrost 5 stóp i 10 cali*), obwód klatki piersiowej przy wdechu 41 cali, przy wydechu – 34 cale, talia 30 cali, biodra 37 cali, waga 80 kg. Ciekawe, że już wtedy brana była pod uwagę pojemność życiowa płuc.

Od tych konkursów dzieli nas już tylko krok do zawodów kulturystycznych, w których jedną z konkurencji jest bój estetyczny – pozowanie.

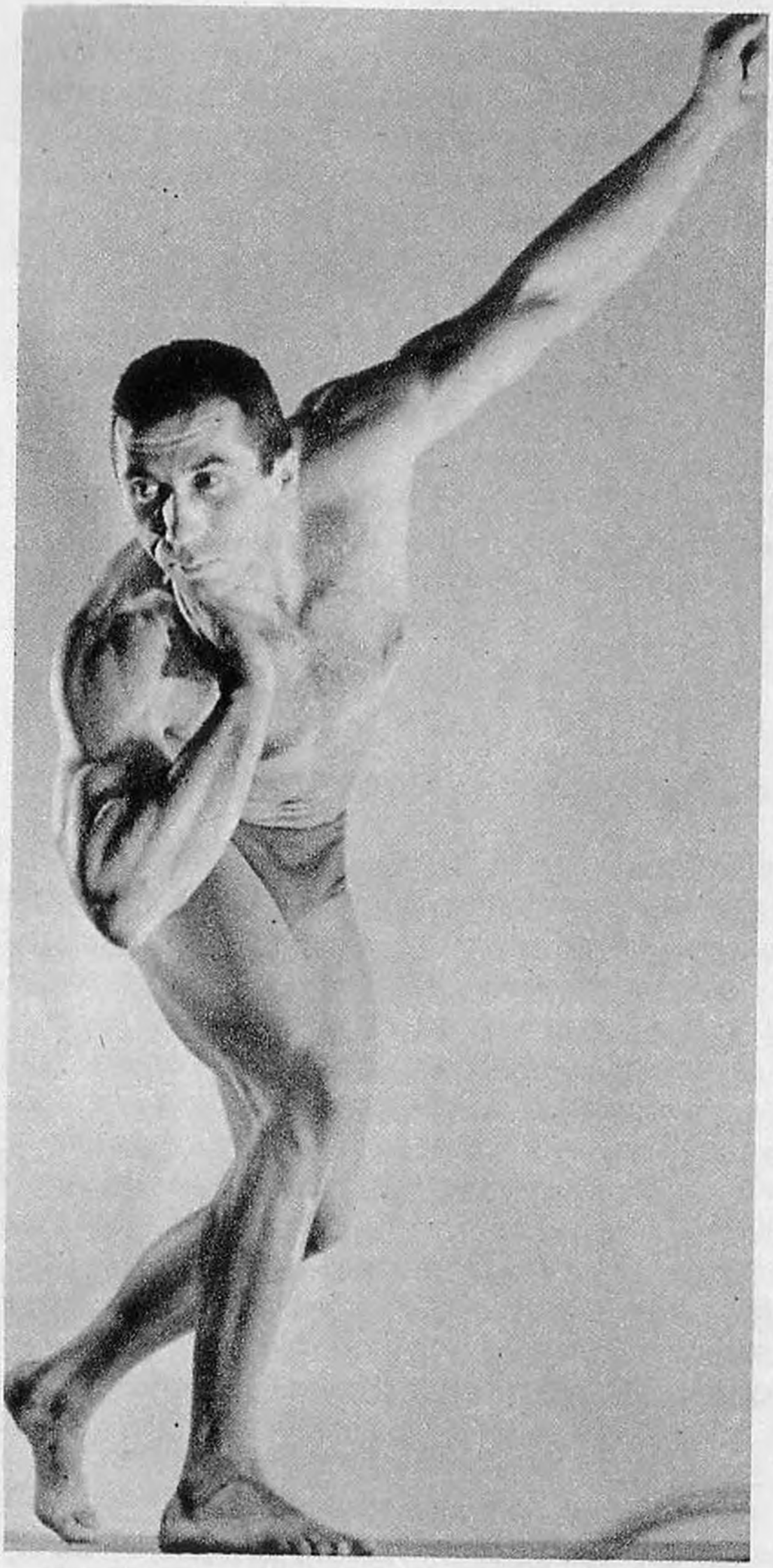
POZOWANIE – BOJEM ESTETYCZNYM

Dla kulturystów okazją do sprawdzenia efektów treningu oraz porównania swych osiągnięć z osiągnięciami innych są konkursy. Popularne za granicą, i u nas początkowo były organizowane. Później jednak zastąpiliśmy je wielobojami kulturystycznymi. Wieloboje nie stanowią ostatecznego celu treningu, są jakby jego etapem – okresowym sprawdzianem rozwoju fizycznego, atrakcyjnym elementem zaprawy, zaspokajającym właściwy każdemu młodemu człowiekowi instynkt współzawodnictwa. Temu założeniu odpowiada typowy program wieloboju, który obejmuje:

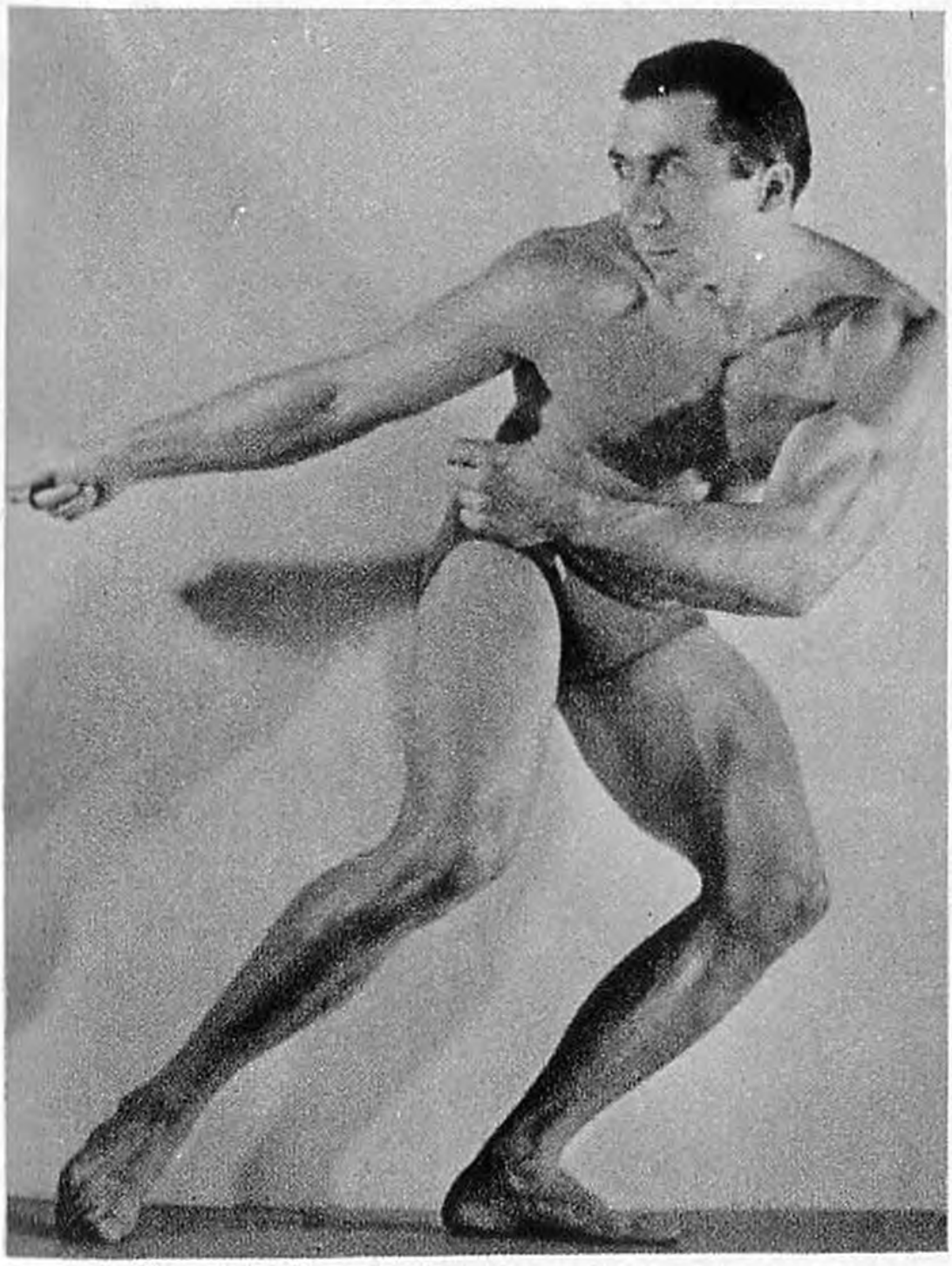
- próby siły (wyciskanie sztangi w leżeniu i przysiad ze sztangą na barkach),
- próbę skoczności (trójskok z miejsca) dla juniorów,

---

* cal = 2,54 cm, stopa = 30,5 cm, 5 stóp 10 cali = 181 cm, 41 cali = = 104 cm, 34 cale = 86,5 cm, 30 cali = 76,2 cm, 37 cali = 94 cm.



Marian Rossa.



– prezentację sylwetki,
– pokaz umięśnienia.

Aby zwyciężyć w tym wieloboju, trzeba zdobyć największą sumę punktów za wszystkie ćwiczenia.

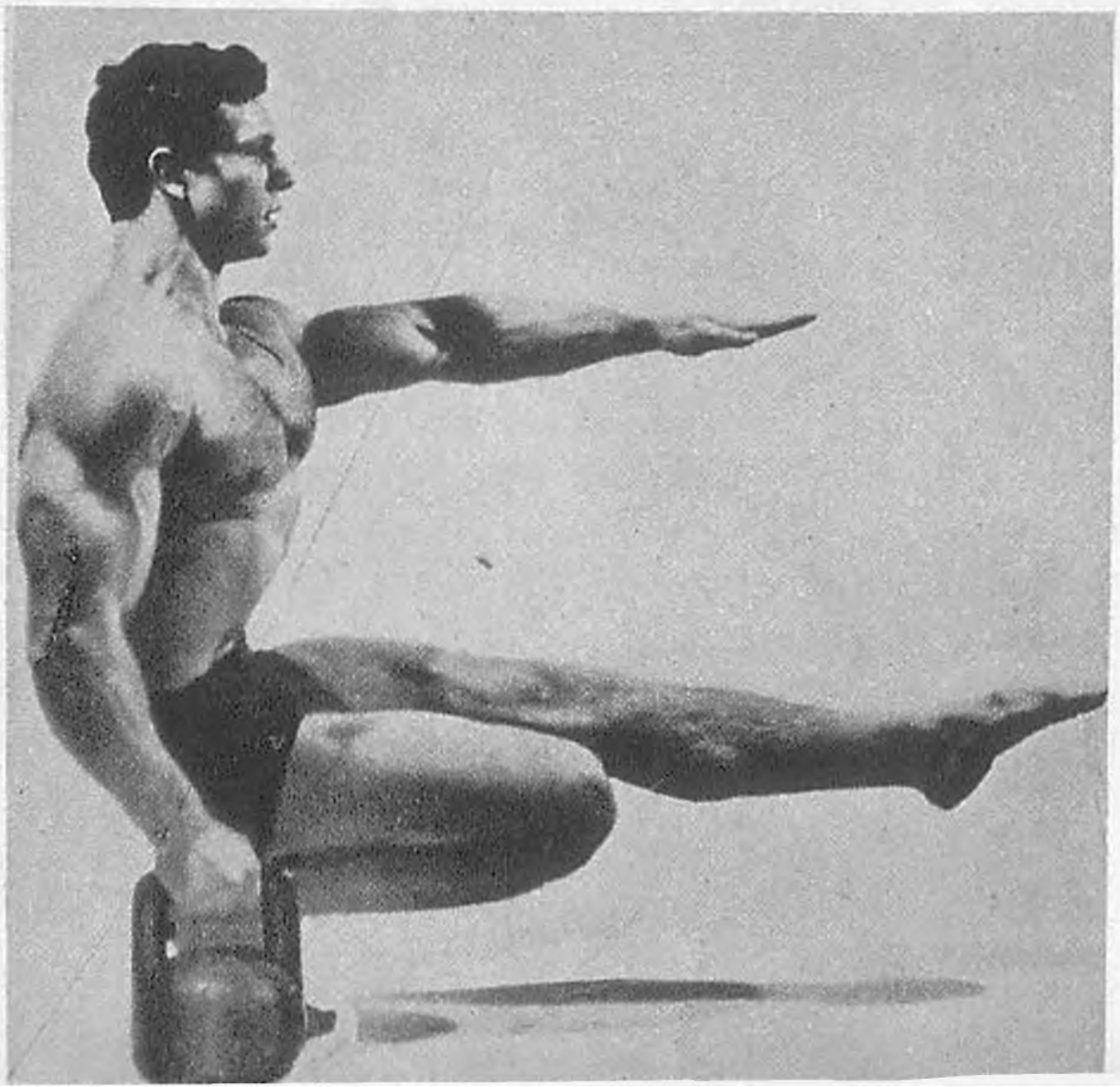
Pokaz mięśni jest ważnym elementem wieloboju, a zarazem jego fragmentem, który wciąż jeszcze wywołuje najwięcej sprzeciwów. Pozowanie – demonstrowanie mięśni – przeszło już u nas znaczną ewolucję, ale wciąż jeszcze jest pod obstrzałem krytyki. Trudno to zrozumieć. Dlaczego podziwiamy ciało ludzkie zakute

w marmurze, a pięknem żywego ciała gorszymy się! Chyba pięknem nie trzeba gardzić. Nie mamy go zbyt wiele w życiu.

Rzecz polega na tym, że pokazom mięśni niekiedy brak jest artyzmu, rażą natomiast niemęską sztucznością póz. W „polskiej szkole kulturystycznej" zaznacza się dążenie, by pozy uwolnić od sztuczności, by stanowiły one ilustrację ruchu użytkowego, celowego, r u c h u — jaki występuje w sporcie (np. napinanie łuku, przedmach i wyrzut dysku, pchnięcie kulą, skok startowy do wody), w walce, pracy fizycznej (ciągnienie liny, rąbanie drzewa itd.). Tematem w takim pozowaniu może być każda pełna dynamizmu działalność ruchowa.

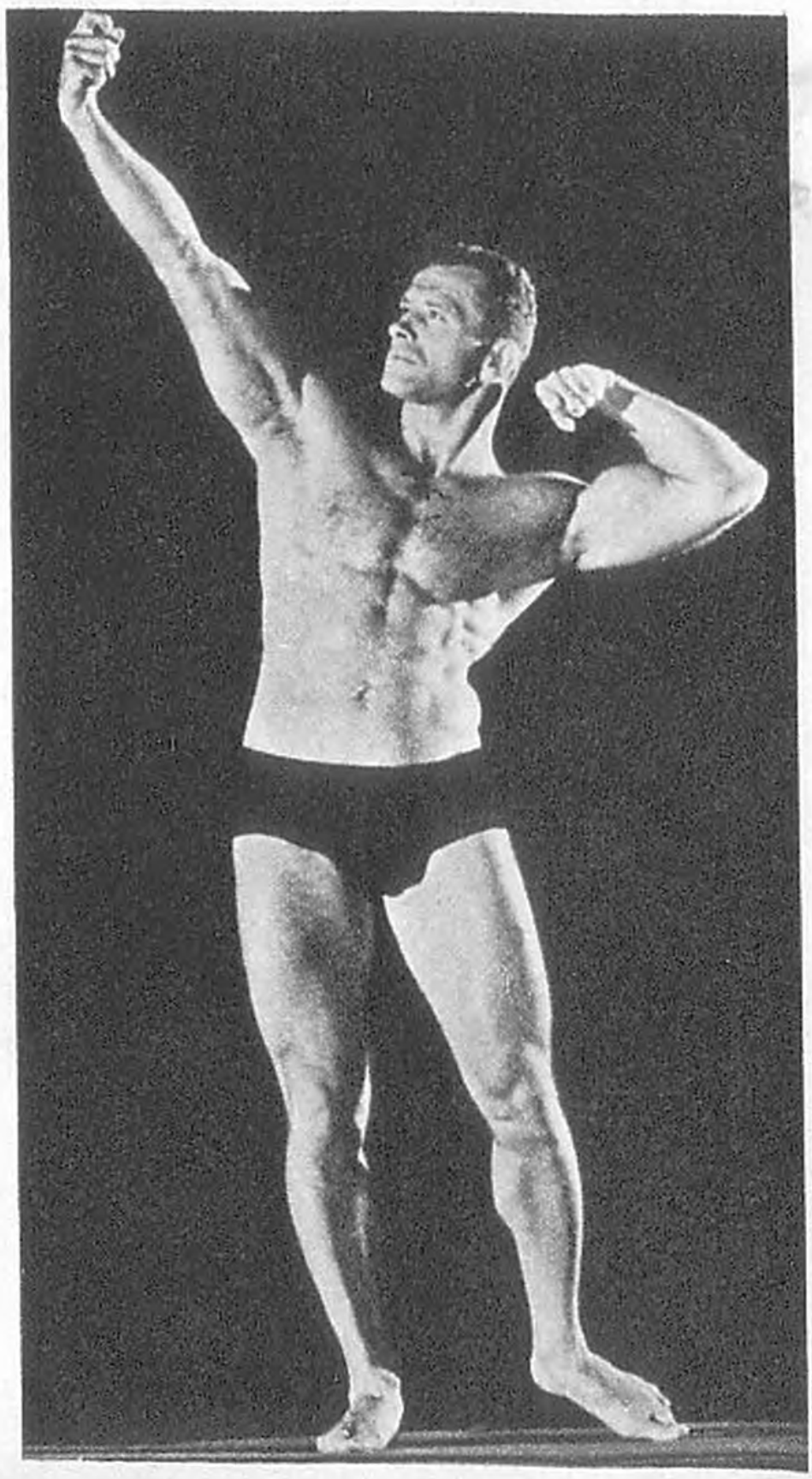
„Szpanowanie" mięśni, krygowanie się przed publicznością nie ma — oczywiście — nic wspólnego ze sportem i w tym wypadku słusznie jest atakowane przez przeciwników kulturystyki. Pozowanie — by było piękne — musi być starannie wypracowane i mieć charakter sportowy, m ę s k i. Wszyscy kulturyści muszą to przyjąć za rzecz obowiązującą i dobrze nad sobą popracować, zanim się zdecydują wystąpić na podium.

Mieczysław Krydziński.



Jakie powinno być pozowanie?

Przede wszystkim musi być przyjemne dla oka, estetyczne! Warunkiem tego są dwa czynniki, które absolutnie muszą być zachowane: r ó w n o w a g a i p i ę k n o. Pozowanie musi być naturalne, a ruchy harmonijne, przy tym ćwiczący musi stać pewnie na nogach. Przy przejściu z pozy do pozy nie mogą wystąpić żadne przyruchy, wahania, przestawienia nóg. Stać trzeba pewnie, a gdy się przyjęło odpowiednią postawę — znieruchomieć w niej na chwilę.



Leopold Dzitkowski.

Pozowanie jest sztuką

Wystąpienie na podium powinno być dostosowane do sprawności ćwiczącego i jego możliwości, należy dążyć do tego, by w prosty sposób podkreślić p i ę k n o sylwetki, piękno i harmonię ruchu, równomierność umięśnienia. Eksponowanie jednej grupy mięśni (np. mięśni kapturowych) zniekształca sylwetkę, stwarza obraz karykaturalny.

Program wystąpienia musi być starannie opracowany, przy czym walory sylwetki należy demonstrować stopniowo, w formie muzycznego *crescendo*. Wyeliminowanie momentów bezużyteczności wysiłku mięśniowego, a zatem jego sztuczności, odwołanie się do wyobraźni pozującego i jego kultury wewnętrznej będzie dużym osiągnięciem takiego pozowania.

Ilość póz powinna wynosić 15–20. W myśli regulaminu na ich demonstrowanie zawodnik ma 60–120 sekund. Cały ten czas należy w pełni wykorzystać. Występujący często kończą program przed czasem. Zdarza się to nawet najlepszym, co świadczy o niedostatecznym przygotowaniu i wypracowaniu programu. Jest to błąd nie do darowania.

Sprawa, na którą należy położyć wielki nacisk, to umiejętność przechodzenia z jednej pozy do drugiej. Przejścia muszą być płynne, efektowne, wystudiowane w szczegółach. Każdy ruch musi stać się przedmiotem drobiazgowej analizy, a całość programu należy pamięciowo dobrze opanować. Nie wolno zastanawiać się na podium nad kolejnością póz i ich wiązaniem w całość. Gdy na podium występuje kulturysta o zacięciu artystycznym, zyskuje pełny aplauz widowni.

Wejście i zejście z podium

Mogłoby się wydawać, że w tej konkurencji jedyną rolę odgrywa samo pozowanie. Tak jednak nie jest. Niekiedy o ocenie decyduje już pierwsze wrażenie, a tym pierwszym wrażeniem jest samo wejście na podium. Musi być ono jak najbardziej naturalne – krok swobodny, raczej baletowy niż sportowy. Obserwacja najwybitniejszych tancerzy może tu dać wiele. Ileż u nich piękna w każdym ruchu, nawet – w bezruchu. Ale też ile czasu oni poświęcają, by dojść do takiego mistrzostwa. Od jednego z najwybitniejszych polskich tancerzy dowiedziałem się, że nad jednym z wejść na scenę pracował kilka długich tygodni, ale z takim wynikiem, że gdy pojawił się na scenie, sala grzmiała od oklasków...

Podobnie trzeba wypracować zejście z podium. Jeszcze raz podkreślam, że z pozowania trzeba wyeliminować wszelką sztuczność. Unikać należy wdzięczenia się, śmiesznego, zalatującego głęboką prowincją bezmyślnego napinania mięśni. Nikt nie powinien wchodzić na podium, dopóki nie opanuje w przyzwoitym stopniu sztuki pozowania.

Natłuszczanie ciała

Ciało musi lśnić przede wszystkim czystością, a tego się nie osiąga przez jednorazową kąpiel, tylko przez codzienny kontakt z wodą i mydłem. Przez nadmierne natłuszczanie ciała przed występem traci się w oczach nie tylko sędziów, ale i publiczności. Jeśli ktoś chce koniecznie użyć olejku, winien go położyć na skórę delikatną warstwą. Trzeba o tym pamiętać, że od szklistej powierzchni światło się odbija, wskutek czego kontury mięśni zarysowują się znacznie gorzej. Starać się natomiast należy o to, by do zawodów stanąć z ciałem opalonym słońcem.

Kulturysta występuje do pozowania boso; jedynym jego ubiorem są spodenki (slipy). Powinny być dopa-

sowane, ale nie za ciasne. Zbyt krótkie i za obcisłe spodenki wyglądają nieestetycznie i psują całość pokazu. O wszystkim trzeba pamiętać, by występ na podium był udany.

Edward Pokross o pozowaniu

Edward Pokross, jeden z wybitnych solistów polskiego baletu, tak wypowiada się na temat pozowania:

Każda poza musi wyrażać jakąś treść. Dla ludzi XX wieku nie ma piękna bez treści. Odbiorca sztuki chce rozumieć jej artystyczną zawartość. Jakikolwiek pokaz musi do widza przemawiać nie tylko pięknem zewnętrznym. Każde ćwiczenie powinno coś mówić takimi środkami, jak układ ciała, ruch głowy, rąk, nóg, a przy tym wszystko powinno być powiązane w jedną całość. Jeżeli mistrzowie kulturystyki zapożyczą z baletu wyraz artystyczny przy pokazach pięknie rozwiniętego ciała, wytrącą broń z rąk atakujących ich oponentów. Nie będzie wtedy narzekań na bezwyrazowe demonstrowanie bicepsów.

Te uwagi każdy kulturysta pragnący wystąpić na zawodach powinien wziąć sobie do serca. Tylko wtedy kulturystyka będzie kontynuatorką p i ę k n a, piękna wiecznie żywego!

Pozowanie pod okiem choreografów

W pozowaniu szuka się wciąż nowych dróg. Ulega ono też stałej ewolucji. Zasłużony instruktor kulturystyki inż. Seweryn Sawicki (Warszawa) usiłował w taki oto sposób udoskonalić pozowanie:

W Ognisku TKKF „Syrenka" – mówi on – *wprowadziłem cykl treningów ruchowo-estetycznych, angażując do nauki pozowania choreografów z Teatru Wielkiego w Warszawie. Efekty były b. duże. Każdy czołowy kulturysta miał opracowany spektakl, polegający nie na*

trywialnym napinaniu mięśni, lecz w oparciu o pewną formę artystyczną tworzył jakiś obraz, treść. Każdy ruch miał swoje uzasadnienie, przejścia były bardzo płynne i skoordynowane, a co najważniejsze – całość obrazu oparta była na podkładzie muzycznym, który był zsynchronizowany z odpowiednimi ruchami ćwiczącego. Debiut w 1969 roku w Sopocie był udany. Kulturyści „Syrenki" zajęli pierwsze miejsce w klasyfikacji drużynowej. I to w obsadzie międzynarodowej. Niestety dalsze wnioski z tej imprezy i udanego pozowania potrafili wyciągnąć... Czechosłowacy, którzy dalej rozwijają tego rodzaju formę. Z pewnych względów nie mogłem kontynuować i rozwijać na terenie „Syrenki" tego, co zapoczątkowałem i co można by było pięknie rozwinąć.

WYCIĄG Z PRZEPISÓW PREZENTACJI SYLWETKI I POZOWANIA

Prezentacja sylwetki

Zawodnik wychodzi do prezentacji krokiem szybkim i staje przodem w określonym miejscu planszy w postawie swobodnej; palce stóp lekko rozchylone, pięty złączone, ręce opuszczone wzdłuż tułowia, wzrok skierowany przed siebie. Dla zademonstrowania sylwetki z boku i z tyłu, zawodnik – na znak sędziego – wykonuje ćwierćobroty w lewo i po sygnale „dziękuję" schodzi z podium lub przyjmuje postawę swobodną, oczekując na kolejny znak sędziego, aby rozpocząć pozowanie.

W czasie prezentacji sędziowie dokonują oceny sylwetki, zwracając uwagę na:

a) wygląd estetyczny – czystość ciała, uczesanie, estetykę stroju;

b) proporcje budowy ciała: głowy i tułowia, długości kończyn i tułowia, szerokości barków i bioder, ewentualne wady postawy (skrzy-

wienie kręgosłupa, koślawe lub szpotawe nogi, płaskostopie itp.);

c) stopień umięśnienia szyi, pasa barkowego, ramion, klatki piersiowej i grzbietu, brzucha, pasa biodrowego, uda i łydek.

Pokaz umięśnienia – pozowanie

Zawodnik ustawia się przodem do sędziów w określonym miejscu planszy lub – o ile nie schodził z planszy po prezentacji sylwetki – na sygnał sędziego wykonuje układ, który powinien trwać od 60–120 sekund. W czasie trwania pokazu zawodnik powinien zademonstrować wszystkie partie mięśniowe.

Wskazane jest używanie sprzętu pomocniczego. Po zakończeniu pokazu zawodnik powraca do postawy swobodnej, po czym na sygnał sędziego „dziękuję" schodzi z planszy.

W czasie demonstracji umięśnienia, sędziowie dokonują oceny pozowania, zwracając uwagę:

a) w zakresie estetyki ruchu – na umiejętność poruszania się (swobodne, opanowane, nie nonszalanckie ani sztywne), wchodzenie i schodzenie z podium, kłanianie się, ogólną samodyscyplinę przy prezentowaniu się publiczności; umiejętność demonstrowania poszczególnych grup mięśniowych, stopień napięcia mięśni, czas pozostawania w poszczególnych pozach, płynność przechodzenia z jednej pozycji do następnej, ogólną kontrolę nad ciałem w czasie pozowania;

b) w zakresie rzeźby mięśni – na umiejętność zademonstrowania plastyki i rzeźby mięśni w pozycjach:
przodem – mięśnie kapturowe, piersiowe, brzucha,
bokiem – mięśnie barkowe, dwugłowy i trójgłowy, uda i podudzia,
tyłem – mięśnie kapturowe i najszerszy grzbietu,

c) całość układu (pomysłowość, celowość).

Ocena konkurencji estetycznych
(prezentacja sylwetki i pozowanie)

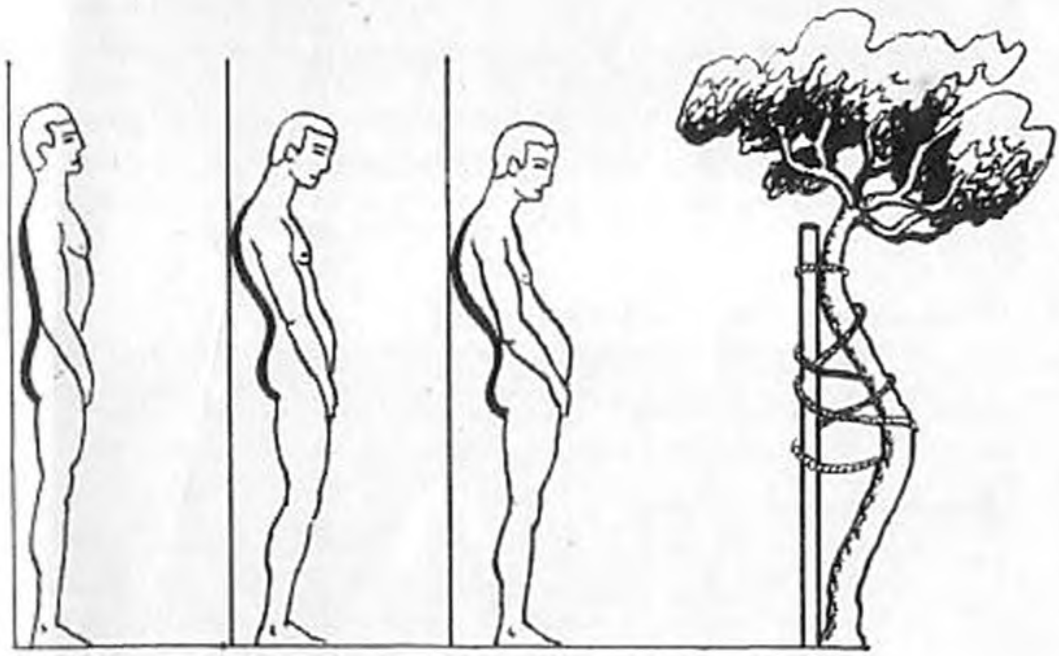
Za sylwetkę i pozowanie zawodnik może otrzymać najwyżej po 20 punktów. Od tej ilości sędziowie odejmują punkty za stwierdzone błędy i niedociągnięcia. Każdy z pięciu sędziów punktuje oddzielnie. Dwa skrajne wyniki odrzuca się. Trzy pozostałe dodaje się i dzieli przez trzy.

JESZCZE O SYLWETCE

OKRĄGŁE PLECY – PODSTAWOWY BŁĄD SYLWETKI

Poprawna postawa, to jednocześnie cel ćwiczeń (dla początkujących) i punkt wyjściowy harmonijnego rozwoju muskulatury (dla zaawansowanych). Prawidłową postawę cechują:

plecy – proste
brzuch – wklęsły
głowa – lekko uniesiona



nogi – w stawach biodrowych i kolanowych wyprostowane lecz nie naprężone.

A tymczasem okrągłe plecy, to defekt występujący często nawet u młodzieży, a zdarza się nieraz i wśród kulturystów. Defekt ten rzadko jest pochodzenia kostnego, najczęściej powoduje go nieproporcjonalny rozwój muskulatury przedniej i tylnej strony ciała. Błąd tkwi w niedostatecznie rozwiniętych mięśniach grzbietu, co prowadzi do stałego przykurczu mięśni piersiowych, trudnego do usunięcia. Te przykurcze, oprócz tego że deformują sylwetkę, znacznie zmniejszają obszerność ruchu w stawach ramiennych, tak ważną przy uprawianiu różnych dyscyplin sportu (m. in. w podnoszeniu ciężarów rwanie na siad). Troska o proste trzymanie się i jak największą ruchomość stawów ramiennych, to jedno z naczelnych zadań każdego kulturysty.

Kilka ćwiczeń przeciwdziałających okrągłym plecom

Krążenia ramion

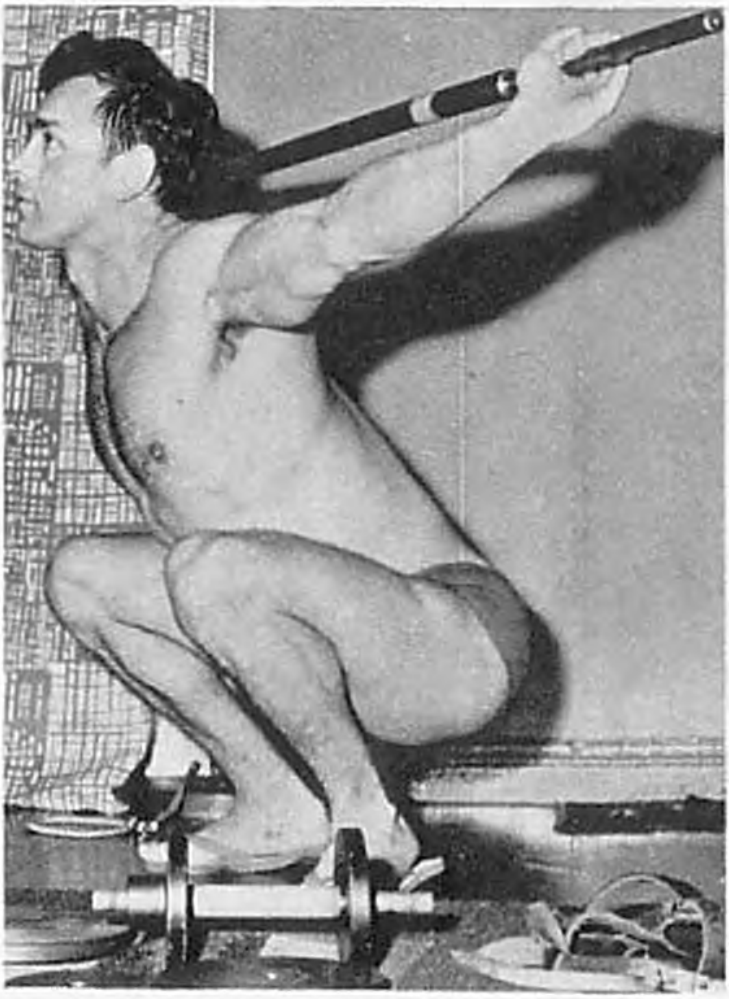
Stojąc w wąskim rozkroku, ręce obciążone hantlami lub lekkimi sztangielkami – obszerne krążenia ramion. W czasie ćwiczenia w tempie wolnym wznieść w górę wyprostowane ramiona, po czym przenieść je w tył z równoczesnym odchyleniem głowy do tyłu. Ściągaj razem łopatki, uwypuklaj klatkę piersiową. Ćwicz do zmęczenia. To samo ćwiczenie wykonuj także w leżeniu na ławeczce.

Przenoszenie ramion w przód i w tył

W leżeniu tyłem na ławeczce, przenoś wyprostowane ramiona w górę i w tył, a potem z powrotem do przodu. Dłonie obciążone hantlami.

Rwanie drążka na siad

Z drążkiem lub gryfem w szerokim uchwycie (maleńki rozkrok) przysiądź głęboko, wznosząc równocześnie w górę wyprostowane w łokciach ramiona. Prawidłowe wykonanie ćwiczenia jest dowo-



Stanisław Wielgus w rwaniu drążka na siad.

dem dobrej ruchomości stawu ramiennego. Z biegiem czasu zwiększaj obciążenie. Jest to jedno z najbardziej wartościowych ćwiczeń korektywnych, również bardzo przydatne w sporcie (podnoszenie ciężarów).

Z drążkiem trzymanym na wyprostowanych ramionach w górze, próbuj – od czasu do czasu – przysiadać i powstawać. W czasie przysiadu lub półprzysiadu bądź zupełnie wyprostowany (jak trzcina!).

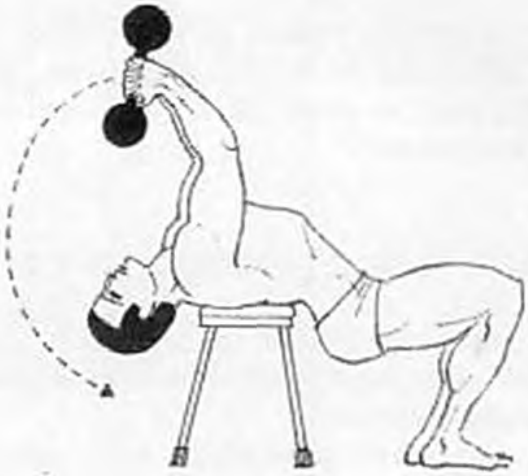
Wymachy ramion bokiem

W leżeniu przodem na ławeczce, ramiona obciążone hantelkami lub sztangielkami – wznosy ramion bokiem w górę w skos. Ramiona unoś możliwie jak najwyżej, odchylając równocześnie lekko głowę do tyłu. Do tego ćwiczenia początkowo używaj lekkich hantli. Dopiero wtedy, gdy w jednej serii zdołasz powtórzyć ruch poprawnie 8–10 razy bez „żyłowania", możesz znacznie zwiększyć obciążenie. Ćwiczenie to rozwija mięśnie naramienne oraz mięsień czworoboczny. Tacy mistrzowie, jak Steve Reeves i Reg Park właśnie dzięki temu ćwiczeniu poprawili znacznie swoją sylwetkę.

Wymachy ramion w tył

Do tego ćwiczenia przyjmuje się pozycję jak na rysunku... Łopatki przylegają do ławeczki (ćwiczenie można wykonać również na taborecie). Sztangielkę lub hantlę (początkujący) ujmuje się oburącz, lekko ugięte ramiona wznosi się w górę i z tej pozycji wykonuje się wymachy ramion do tyłu. Ćwicz z takim obciążeniem, byś ruch mógł powtórzyć 8–10 razy.

W początkach kariery Steve Reevesa wymienione ćwiczenia należały do jego ulubionych. Dzięki nim właśnie stracił tendencję do garbienia się i wspaniale uwypuklił klatkę piersiową.



Odchylanie przedramion

Leżąc tyłem na ławeczce, wznieś lekką sztangę (lub gryf) nachwytem do takiej wysokości, by ramiona i przedramiona tworzyły kąt prosty. Z tej pozycji – przy ustalonych ramionach – odchylaj przedramiona do tyłu, starając się przenieść gryf sztangi jak najdalej poza głowę i w dół.

JAK CIĘ WIDZĄ, TAK CIĘ PISZĄ

O tym powszechnie znanym przysłowiu powinien pamiętać każdy kulturysta, każdy – kto uprawia ćwiczenia siłowe. Nie wystarczy pracować nad rozwojem mięśni, trzeba także dbać o swój wygląd, postawę, sposób poruszania się.

Zdarzają się jeszcze, niestety, kulturyści, którzy obnoszą na pokaz swoje mięśnie, pusząc się nimi niczym paw. Pomijając prześmieszki, jakie to wzbudza w otoczeniu, podkreślić trzeba, że tym zachowaniem niefortunni kulturyści źle służą sprawie ćwiczeń siłowych. Dbać trzeba o dobrą postawę przede wszystkim dlatego, że taka postawa umożliwia prawidłowe funkcjonowanie organizmu, co dla zdrowia jest rzeczą podstawową.

Dbać trzeba o swój wygląd, aby nie razić w kulturalnym otoczeniu i czuć się w nim swobodnie, co z kolei daje dobre samopoczucie psychiczne – warunek aktywności życiowej i społecznej.

WCIĘCIE W PASIE – OSTATNI SZLIF SYLWETKI

Szeroki w barach, wąski w biodrach, wcięty w pasie – oto jak określa się lapidarnie wymagania odnoszące się do męskiej sylwetki.

Kulturyści od dawna hołdują tym wymaganiom, nie szczędzą też sił dla wypracowania tego właśnie wcięcia w pasie. Pomiary przeprowadzone na kulturystach i ciężarowcach pozwoliły ustalić z przeciętnych, że właśnie silnie zaznaczone wcięcie w pasie jest cechą charakterystyczną dla kulturystów. Różnice w typie jednej i drugiej sylwetki ilustrują rysunki (patrz str. 239 i 240).

Wymodelowanie wcięcia w pasie, to jakby ostatnie pociągnięcie pędzla, a ćwiczenia, które tu podaję, doskonale nadają się do tego celu.

Skłony boczne w stronę obciążoną sztangielką

Nie skręcać tułowia i nie pochylać się do przodu. Po 15 skłonów w prawą i lewą stronę.

Skłony boczne, trzymając sztangielkę ponad głową oburącz

Przeniesienie skłonu zamachem z biodra. Nie zatrzymywać ruchu. Skłon powtórzyć po 20 razy na lewą i prawą stronę.

Skłony boczne ze sztangą na barkach

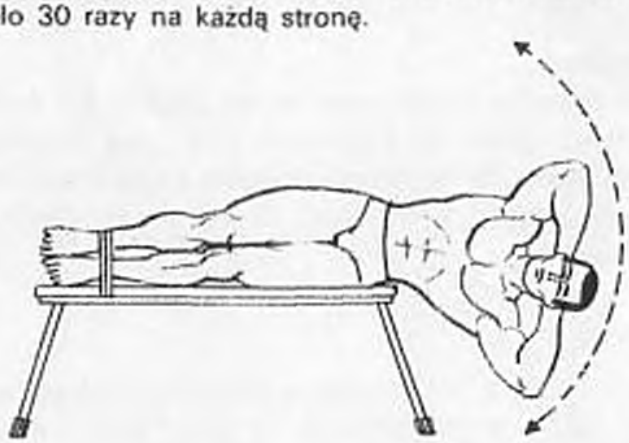
Ruch powtórzyć po około 30 razy na każdą stronę (ew. w dwóch seriach).

Skręty tułowia w siadzie okrocznym na ławce (stołku)

Sztanga na barkach i karku. Nie pochylać się w przód. Skręt jak najobszerniejszy. Ćwiczenie powtórzyć około 30 razy w każdą stronę.

W leżeniu bokiem skłony boczne

Ławeczka sięga do bioder. Ruch obszerny. Ćwiczenie powtórzyć po około 30 razy na każdą stronę.



Warto także zapoznać się z ćwiczeniami, które niektórzy kulturyści (z J. Grimkiem na czele) uważają za najskuteczniejsze dla uzyskania wąskich bioder i wciętego pasa.

W klęku podpartym – wznosy nóg w górę

W jednej serii ćwiczyć wznosy po 10 razy każdą nogą, a serie – po krótkim odpoczynku powtarzać kilkakrotnie.

Wymachy nóg w leżeniu przewrotnym („świeca")

Przytrzymanie się rękami za specjalny uchwyt lub wprost za krawędzie ławki znacznie ułatwia utrzymanie równowagi. Nogi w kolanach wyprostowane. Ruchy coraz obszerniejsze, energiczne. W serii 10–15 powtórzeń.

Wymachy nogi w bok

15 powtórzeń jedną i drugą nogą. Nie wymachiwać nogami zbyt energicznie. Ostrożność b. wskazana.

Waga w podporze

W leżeniu przodem przytrzymać się brzegów ławki i wznieść w górę nogi i biodra, wytrzymując przez 2–3 sekundy. Początkowo ćwiczyć bez obciążenia, później z metalowymi sandałami. Po 6–8 powtórzeń w jednej serii.

W leżeniu bokiem na ławce – wznosy nogi w bok

10–15 powtórzeń jedną i drugą nogą.

Unoszenie bioder

W leżeniu tyłem na ławce, nogi oparte skośnie na specjalnym zaczepie, chwyt rękami za krawędzie ławki (na wysokości głowy) i unoszenie bioder. W tej pozycji pozostać przez 3 sekundy, po czym powrócić do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtórzyć 6–8 razy w jednej serii.

SIŁA – TO TAKŻE CHARAKTER

Jest w polskiej mowie słowo – siłacz. Przeszło ono do literatury już nie dla określenia atlety łamiącego podkowy i rwącego łańcuchy, ale człowieka zmagającego się z powodzeniem z własnym losem, z otaczającym go złem. Oby takich siłaczy było jak najwięcej wśród kulturystów.

Życzenie nie jest utopijne. Życie potwierdza, że trening siłowy jest doskonałą szkołą charakteru pod względem wyrabiania wytrwałości w dążeniu do celu, zdolności do wyrzeczeń, panowania nad sobą. Jednym słowem – silnego charakteru.

Dowody? Biorę je wprost z życia – z listów i wypowiedzi kulturystów.

Oto co mówią czytelnicy poradników kulturystycznych o wpływie, jaki ta lektura wywarła u nich na wyrobienie systematyczności i rzetelności w pracy treningowej.

...Wiem, że muszę dużo trenować – pisze jeden z moich czytelników – *by osiągnąć ten wynik, jaki sobie postanowiłem. Chcę mieć wygląd chłopca normalnego i silnego. Dlatego tak bardzo pragnę ćwiczyć, ale często przychodziło na mnie zniechęcenie i zwątpienie. Kiedy przeczytałem, że tylko systematyczna i sumienna praca doprowadzić może do wyników, przeszło zwątpienie, a zrodził się zapał.*

...Nieraz mi się nie chce ćwiczyć, bo są ciekawe za-

bawy lub prywatki urządzane przez kolegów. Wystarczy tylko, że pomyślę, że stracę jeden albo więcej treningów, a nawet kondycję (ponieważ na zabawie prawie zawsze się pije i pali), to rezygnuję. Biorę moje książki i zeszyt treningowy, zamykam się i ćwiczę.

Osiągnięcie celu wymaga wyrzeczeń. Tę prawdę, w toku treningu, poznaje każdy kulturysta. Dla jednych jest to zrezygnowanie z jakiegoś towarzyskiego spotkania, ale dla wielu oznacza to także wyrzeczenie się szkodliwych nałogów, jakimi dla każdego sportowca, a w szczególności dla tych, którzy uprawiają ćwiczenia siłowe, są papierosy i alkohol.

Oto typowa wypowiedź.

...Do czasu rozpoczęcia ćwiczeń paliłem dużo papierosów, zdarzało się często, że i do kieliszka zaglądałem, a wolny czas spędzałem z kolegami w gospodzie lub przy kiosku z piwem. Jednak od nowego roku, kiedy przeczytałem o ćwiczeniach siłowych, rzuciłem to wszystko. Ćwiczę i czuję się silniejszy i zdrowszy.

Przytoczę jeszcze wyjątek z pracy doktorskiej Józefa Wcisło,*) omawiający wywiad, przeprowadzony przez niego z matką jednego z kulturystów.

..Matka badanego B. A. stwierdziła, że jak tylko zobaczyła syna ćwiczącego z ciężarkami, sprzeciwiła się temu stanowczo. Obawiała się, że wątły i młody organizm (16 lat) nie podoła pracy z takim obciążeniem. Kilka razy razy usuwała mu sprzęt sportowy i książki, według których ćwiczył. Nie mogła go jednak przekonać, ani tym więcej zmusić do zaniechania ćwiczeń; podobnie zresztą, jak nie miała wpływu na jego przyzwyczajenie – palenie papierosów i picie wina. Od roku palił już – według słów matki – „oficjalnie", zabierał jej nawet pieniądze na ten cel.

Po kilku tygodniach ćwiczeń, z których mimo jej zakazów nie zrezygnował, spostrzegła, że przed każdym

*) Józef Wcislo: „Wpływ lektur i czasopism sportowych na życie sportowe młodzieży". Praca doktorska wykonana pod kierunkiem prof. dr. Józefa Pietera.

treningiem dużo czyta i – co więcej ją zdziwiło – nie pali papierosów. Zatroskana (podejrzewała chorobę), zapytała go wprost o przyczynę takiego zachowania się. Syn oświadczył, że chciałby bardzo tak wyglądać, jak atleci na zdjęciach w „Sporcie dla Wszystkich". Dlatego powinien nie tylko dużo ćwiczyć, prawidłowo się odżywiać, ale przede wszystkim przestać palić i pić, ponieważ to nie wpływa dodatnio na rozwój organizmu. Od tej pory również i matka była zwolenniczką uprawiania ćwiczeń i sama zabiegała o zakup sprzętu i odpowiedniej lektury.

Wyzbycie się tych nałogów, to pierwszy krok na drodze do podniesienia stanu zdrowia oraz uzyskania siły i to nie tylko fizycznej.

Wychowawcze walory kulturystyki niejednokrotnie znalazły potwierdzenie. By nie operować frazesami, podam jeszcze jeden przykład. Było to na walnym zebraniu warszawskiego ogniska TKKF. W pewnym momencie – po dwóch godzinach obrad – siedzący obok mnie lekarz (dr Steczkowski) stwierdził:

...Proszę spojrzeć na salę, tu, gdzie siedzą kulturyści (a było ich kilkudziesięciu), n i k t nie pali papierosów, a z tamtej strony sali – co drugi czy trzeci uczestnik zebrania siedzi z papierosem w ustach...

Chyba to coś mówi.

Wielką zaletą ćwiczeń siłowych prowadzonych w formie samouctwa, a taki trening prowadzi większość kulturystów, jest uczenie zaradności, samodzielności, krytycznej obserwacji wyników pracy. Kulturyści wykazują na ogół dużą znajomość anatomii i fizjologii człowieka, co u nich jest konieczne dla ś w i a d o m e j pracy nad własnym rozwojem. Ten udział świadomości w podejmowanych czynnościach chroni przed automatyzmem myślowym i rutyniarstwem, cechami tak szkodliwymi w działalności na każdym polu pracy.

Poczucie siły skłania do aktywności. Kulturyści nieraz składają tego dowody. Jest to aktywność celowa, a przy tym aktywność uspołeczniona. Przejawia się w organi-

zowaniu warunków do ćwiczeń dla samego siebie, a niejednokrotnie dla całej grupy rówieśników, zachęconych do ćwiczeń przykładem kolegi. Taki samorodny instruktor kulturystyki odznacza się zazwyczaj ogromnym zapałem do swej instruktorskiej pracy i dużym poczuciem odpowiedzialności za jej przebieg. Czyż to nie jest pożądaną szkołą życia?

Siła daje odwagę – siła charakteru daje odwagę cywilną. Jest to ten rodzaj odwagi, który nie pozwala patrzeć biernie na przejawy zła, głupoty, nieudolności, nieuctwa i wszystkich innych grzechów głównych, ale który zwalcza je w każdej postaci i na każdym kroku po to, aby nam w naszej ojczyźnie z każdym dniem było lepiej.

Chodzi więc o to, aby te, nabyte w treningu kulturystycznym cechy charakteru przenieść w życie. Właściwie je spożytkować w pracy, w odnoszeniu się do otoczenia, w doskonaleniu samego siebie. Ten cel powinniście sobie wyznaczyć jako główny i ostateczny.

Być kulturystą – to znaczy być człowiekiem z charakterem, człowiekiem umiejącym walczyć i pokonywać trudności.

Oto przykład jeden z wielu, wzięty z życia. Gdy w ciężkim wypadku motocyklowym Antoni Kołecki doznał skomplikowanego złamania nogi i licznych, bardzo dotkliwych obrażeń ciała, nie załamał się. Choć lekarze nie wróżyli mu kompletnego powrotu do dawnej sprawności, Antoni Kołecki zaciętością, uporem, wiarą i systematyczną pracą w ćwiczeniach siłowych, doszedł po długich miesiącach syzyfowej pracy do zdrowia, do dawnej sprawności układu ruchowego. Kulturystyka działa cuda...

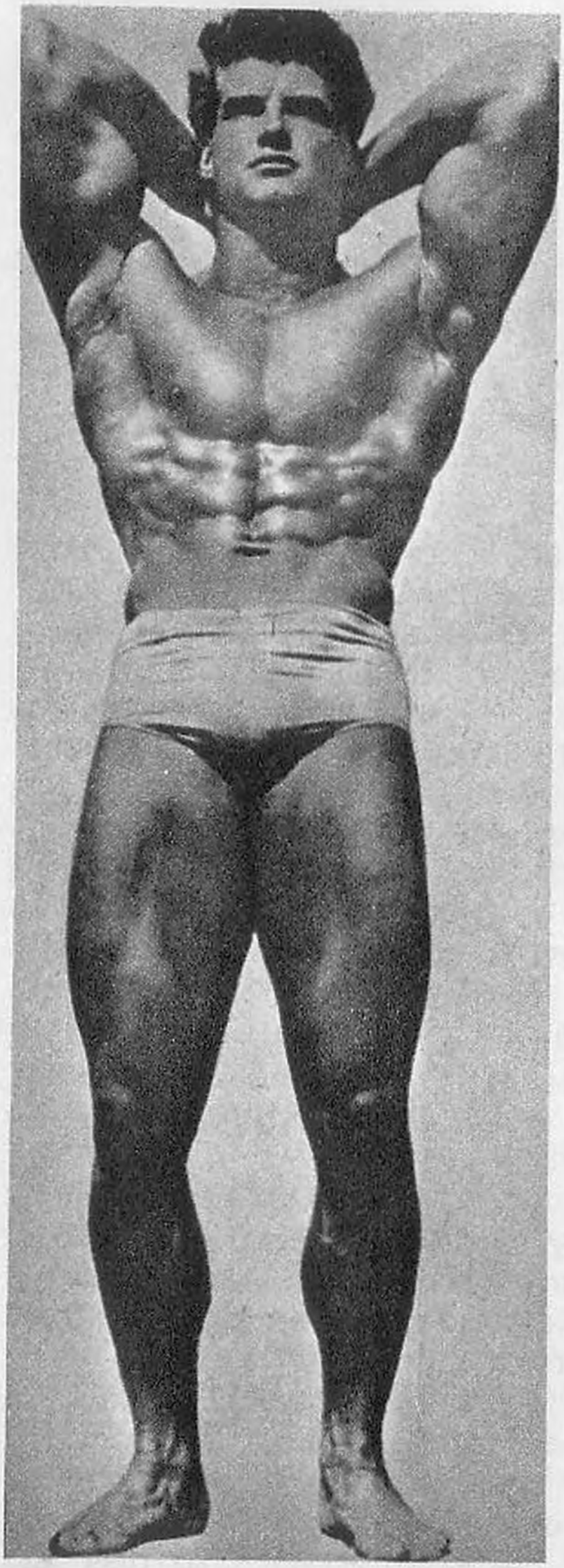
RADY STEVE REEVESA

Zna go młodzież wszystkich kontynentów, choć okres jego największej popularności już minął. W latach pięćdziesiątych był najlepszym kulturystą świata, później jednym z najbardziej kasowych aktorów filmowych, nowoczesnym Apollinem: silnym, sprawnym, inteligentnym, słowem – przykład dla wielkich mas młodzieży. W ankiecie na najpopularniejszego kulturystę świata wszystkich czasów przeprowadzonej w 1971 roku przez pismo *„Muscle Builder"* – zwyciężył zdecydowanie Steve Reeves.

W kilkudziesięciu filmach kreował główne role. Między innymi był bohaterem „Herkulesa", „Terroru barbarzyńców", „Wojny trojańskiej", „Herkulesa i królowej Lidii", „Ostatnich dni Pompei" (znany również w naszym kraju), „Dawida i Goliata", „Herkulesa przeciw bogom", „Romulusa" itd.

Karierę filmową rozpoczął nie w USA, lecz we Włoszech. Jego filmy cieszyły się dużym zainteresowaniem. Np. „Herkules" wyświetlany był w Europie równocześnie w 600 kinach. W ankiecie tygodnika filmowego *„Cinémonde"* Reeves zdobył tytuł Apolla XX wieku...

Steve Reeves urodził się 21 stycznia 1926 roku. Do 15 roku życia nie zapowiadał się na Herkulesa. Ale w tym czasie zetknął się z kulturystyką. Pięć lat wytężonej pracy nad poprawą sylwetki sprawiło, że w 1947 roku zdobył tytuł mistrza USA w kulturystyce. Do dziś jest

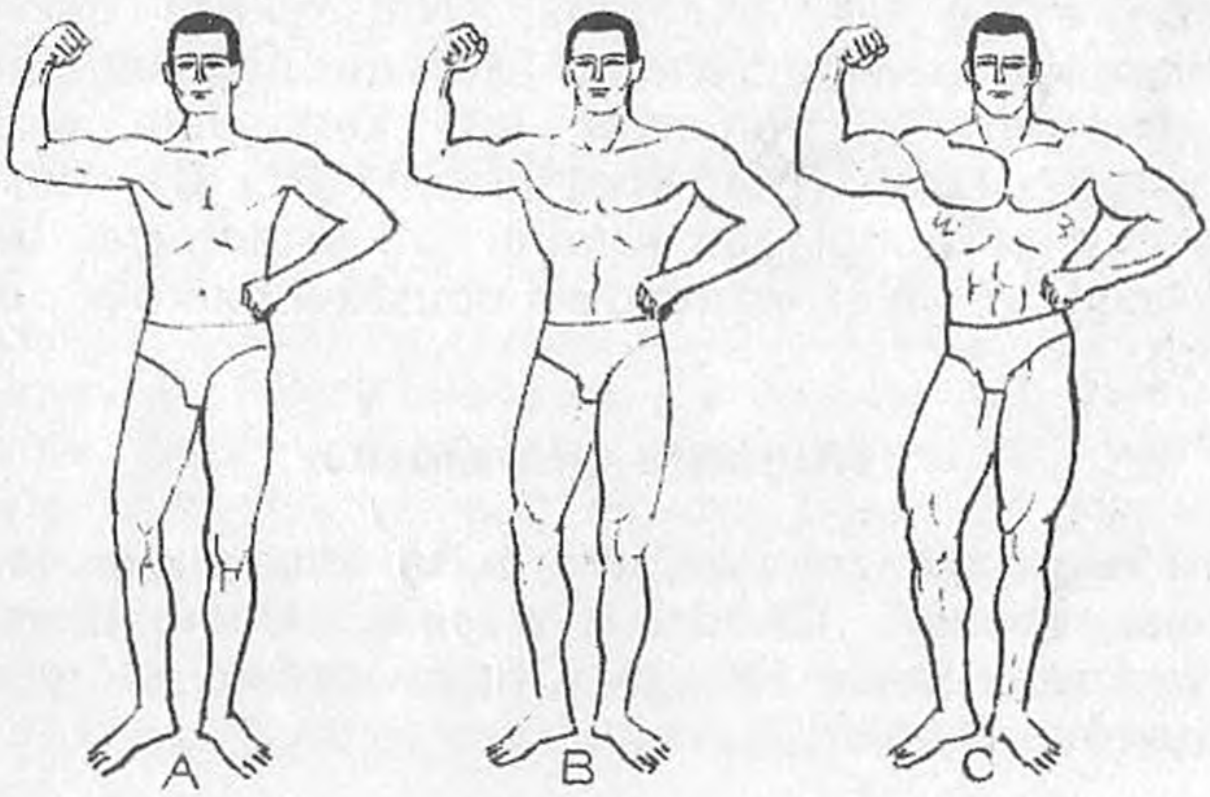


Steve Reeves.

w Ameryce najmłodszym zdobywcą tego tytułu, po który sięgnął jako 21-latek. Warto dodać, że w latach 1944–1945 podczas wojny walczył w Japonii. Tytuł najlepiej zbudowanego sportowca świata zdobył w 1949 i 1950 roku. Klasyczne jego wymiary: wzrost 187 cm, obwód ramienia – 48 cm, uda – 67 cm, pasa – – 76 cm, klatki piersiowej (przy wdechu) – 135 cm, waga – 98 kg. Na czym to polegało, że sylwetka Steve Reevesa budziła taki podziw? Sprawa jest prosta: na silnie zaznaczających się kontrastach między wymiarami poszczególnych partii ciała, a przede wszystkim na rzucającej się w oczy różnicy między obwodem barków i pasa (w barkach tur, w pasie – osa).

Steve Reeves ma stosunkowo drobne kości i to sprawiało, że pracując usilnie nad rozwinięciem poszczególnych grup mięśniowych mógł zmienić całkowicie swój wygląd. Nie musi się więc mieć potężnego kośćca, aby osiągnąć imponujący wygląd. Solidną pracą każdy „chudeusz" może dojść do pięknej sylwetki i – co jest równie ważne – sprawnych mięśni.

Oto trzy sylwetki o jednakowej budowie, lecz o zupełnie innym wyglądzie. Różnice spowodowało umięśnienie, które przecież – zwłaszcza w młodym wieku –



możemy kształtować prawie dowolnie. Od nas więc samych zależy nasz wygląd, to w jakim „stroju" pójdziemy przez życie.

Rys. A. przedstawia młodzieńca, który nie stosował ćwiczeń siłowych, uprawiając sport tylko dorywczo.

Na rys. B. widzimy mężczyznę, który przez szereg lat pracował nad rozwojem siły i masy mięśniowej, dźwigając znaczne ciężary. Gruba pokrywa mięśni zmieniła jego wygląd całkowicie, ale czy ta sylwetka przypomina Steve Reevesa? Na pewno nie! Tak wygląda zapaśnik, ciężarowiec – atleta nie troszczący się specjalnie o sylwetkę. Ćwiczenia z wielkim obciążeniem miały spełnić inne zadanie.

Wreszcie na rys. C widzimy kulturystę; rozwijał on te grupy mięśniowe (bardziej od innych), które mają podkreślić piękno sylwetki, rzeźbę ciała. Charakteryzują go silnie rozwinięte mięśnie grzbietu i piersiowe, ale mały obwód w pasie. To jest właśnie sylwetka Steve Reevesa.

A oto kilka rad i wskazówek, zaczerpniętych z treningu Steve Reevesa.

Zacznijmy od mięśni karku

Rozwinąć je można ćwicząc w kasku, do którego przyczepia się lekkie ciężarki. Nie należy dążyć do nadmiernego rozwinięcia mięśnia czworobocznego grzbietu („kapturów"), ponieważ taki kark daje wrażenie węższych barków (porównaj rysunki B i C). Nie nadużywać więc podciągań sztangi lub sztangielek wzdłuż tułowia, jak również wznosów i opustów barków z obciążeniem.

Mięśnie piersiowe

I tu nie najważniejsza jest masa mięśniowa, lecz jej „umiejscowienie". Chodzi o wysoką" klatkę piersiową, jaką zadziwia Steve Reeves. Oto ćwiczenia, które dadzą pozytywne wyniki:

a) wznosy ramion bokiem. Ćwiczenie wykonuje się w leżeniu na ławeczce, ramiona obciążone sztangielkami;
b) wyciskanie sztangielek lub sztangi w leżeniu na skośnej ławce (kąt nachylenia ławki 45°, a nawet większy).

Mięśnie najszersze grzbietu

Nie tylko Steve Reeves, ale i inni najwybitniejsi kulturyści świata mają wspaniale rozwinięte mięśnie najszersze grzbietu, popularnie zwane „skrzydełkami". Szczególnie ich część górną.

Dla rozwinięcia górnych sektorów najszerszych mięśni grzbietu stosuje się następujące ćwiczenia:

a) ramiona w łokciach ugięte (obciążone hantlami) przenosić w przód i w tył wzdłuż tułowia. Ćwiczenie wykonuje się w leżeniu na ławeczce;
b) rozciąganie przed sobą sprężyn lub gum, ramiona uginać pod różnymi kątami;
c) opusty ramion na wyciągu leżąc na ławce lub na podłodze; ramiona w łokciach wyprostowane. Ćwiczyć również w siadzie lub w klęku.

Do ćwiczeń używać zawsze takiego obciążenia, by w każdej serii móc wykonać po 6–8 ruchów. Serie powtarzać 2 lub 3 razy.

Mięśnie brzucha

Steve Reeves zaleca przede wszystkim wznosy nóg w leżeniu na skośnej ławce. Stopy obciążone sandałami metalowymi. Rzecz ciekawa, że Reeves nie zaleca ani skłonów bocznych z obciążeniem, ani też wznosów tułowia (przechodzenia z leżenia tyłem do siadu). To ostatnie ćwiczenie – jego zdaniem – „poszerza" sylwetkę. Skłony boczne z obciążeniem, wprawdzie pięknie „rzeźbią" mięśnie skośne brzucha, które potem wyglądają jak na słynnej rzeźbie Herkulesa Farnezyjskiego,

ale i to ćwiczenie zmniejsza wcięcie w pasie. Starożytni Grecy uprawiali ćwiczenia rozwijające mięśnie skośne brzucha ze względów utylitarnych, ponieważ te mięśnie odgrywały ważną rolę przy władaniu dzidą i w rzucie oszczepem.

Mięśnie naramienne

Steve Reeves nie był przez naturę obdarzony barami Atlasa. Na rozwinięcie mięśni naramiennych musiał więc zwrócić dużą uwagę. Mięsień naramienny, decydujący o wyglądzie barków, morfologicznie stanowi jedną całość, ale pod względem czynnościowym dzieli się na 3 części (przednią – obojczykową, środkową – barkową i tylną – grzbietową). Reeves wiedząc o tym, dążył przede wszystkim do rozwinięcia tylnej części mięśnia naramiennego. Dlaczego? Bo jeśli część przednia tego mięśnia jest lepiej rozwinięta od tylnej, to ten mięsień nie uwidacznia się tak wyraźnie. Modelując mięsień naramienny Reeves wykonywał w różnych pozycjach (stojąc, siedząc) i ze znacznym obciążeniem wznosy ramion bokiem (wyprostowanych i ugiętych w łokciach). Do ćwiczeń używał hantli i sztangielek. Poza tym zwracał baczną uwagę na klasyczne wyciskanie sztangi, stosując jednak szeroki uchwyt.

Do wyciskania (stojąc lub siedząc) używał częściej sztangielek niż sztangi, gdyż one umożliwiały mu szersze prowadzenie ramion w górę.

Mięśnie ramion

Aby uzyskać jak najmasywniejsze i symetrycznie ukształtowane mięśnie ramion, Reeves zwracał uwagę na rozwinięcie nie samego tylko bicepsu, ale przede wszystkim mięśnia trójgłowego. Biceps Reevesa był potężny, ale triceps – podobnie zresztą jak u innych wybitnych kulturystów i ciężarowców – jeszcze lepiej rozwinięty. Zwłaszcza głowa boczna tego mięśnia spra-

wia imponujące wrażenie. Ulubionymi ćwiczeniami Reevesa, stosowanymi dla rozwinięcia tego mięśnia były:

a) „francuskie wyciskanie" (uginanie i wyprosty przedramion ponad głową) w staniu lub w siadzie;
b) uginanie i wyprosty ramion na wyciągu w leżeniu na ławce (w różnym jej ustawieniu).

Mięśnie przedramion

Na dobrze ukształtowane mięśnie przedramion zwraca się u nas na ogół mało uwagi. A przecież te mięśnie, ładnie rozwinięte, korzystnie wpływają na „obramowanie" sylwetki, wycyzelowanie jej szczegółów. Reeves stosował szczególnie często:

a) nawijanie ciężarka na drążek nachwytem i podchwytem (drążek obracał ruchem palców), zwracając uwagę na „dokręcenie" ruchu;
b) zginanie i prostowanie nadgarstków. Do tego ćwiczenia nie obawiał się używać nawet dużych obciążeń (sztangi);
c) ruchy ściskające: ugniatanie sprężyn, piłeczek (gumowych i pełnych), specjalnych ściskaczy.

Mięśnie nóg

Steve Reeves dążył zawsze do tego, by nogi harmonizowały jak najbardziej z resztą ciała. U nas – niestety – dość często grzeszy się zbyt małym zwracaniem uwagi na rozwój mięśni nóg.

Reeves nie był zwolennikiem g ł ę b o k i c h przysiadów, które wprawdzie szybko zwiększają masę mięśniową (czworogłowy uda, a zwłaszcza mięsień gruby przyśrodkowy i mięśnie pośladkowe), ale przy zbyt częstym stosowaniu mogą zdeformować sylwetkę. Stosował często przysiady ze sztangą, ale były to raczej p ó ł p r z y s i a d y, wykonywane sprężyście, szybko. Półprzysiady można zalecić wszystkim, podobnie jak i dwa inne ulubione ćwiczenia Reevesa:

a) wznosy nóg (na przemian) w pozycji stojącej;
b) wymachy nóg w bok (na przemian) i krążenie w stawie biodrowym.

W obu ćwiczeniach stosować sandały metalowe lub inne obciążenie stóp.

Mięśnie podudzia

Mięśnie te sprawiają zwykle kulturystom wiele kłopotu. Niełatwo je rozwinąć i to w dodatku tak, by ich wygląd był jak najkorzystniejszy (wyżej pogrubienie i płynne zwężenie się ku dołowi).

Dla rozwinięcia tych mięśni Reeves stosował:

a) stojąc na krawędzi deski (wysokość około 6 cm) z obciążeniem na barkach wspięcia na palce i opuszczanie pięt w dół (poniżej poziomu deski);
b) w miejscu sprężyste skoki na palcach z obciążeniem ułożonym na barkach;
c) napinanie mięśni podudzia (ćwiczenie izometryczne).

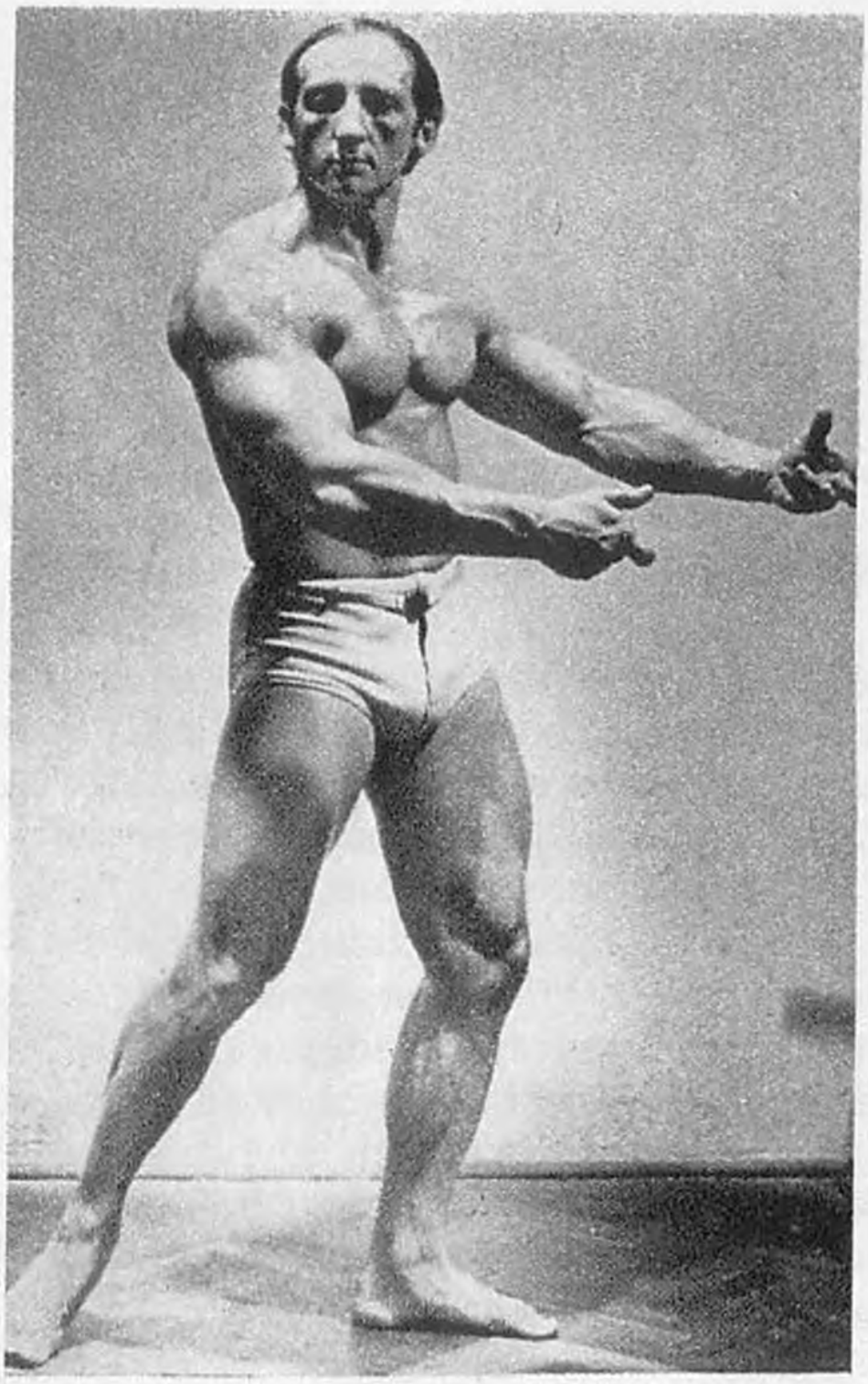
Są to tylko najważniejsze ćwiczenia z repertuaru Steve Reevesa uzupełnione kilkoma poradami. Dedykujemy je naszym kulturystom podkreślając, że nie powinni się ograniczać do samych tylko ćwiczeń siłowych i modelowania sylwetki, ale również powinni troszczyć się o wszechstronność ruchową i sprawność organizmu.

ŚWIECĄ PRZYKŁADEM

Poniżej prezentuję krótko sylwetki czołowych naszych kulturystów oraz ich drogę do sukcesów. Obszerniej podaję trening zaledwie kilku zawodników, ale i to da każdemu obraz ich pracy, na którym można się wzorować, wybrać linię własnej zaprawy. Wszyscy – jak się przekonamy – nie rokowali żadnej nadziei na atletów i siłaczy. A jednak stali się nimi dzięki systematycznej pracy niekiedy w bardzo trudnych i nadzwyczaj niekorzystnych warunkach. Chcieli jednak pokonać słabość swego ciała i doszli do imponujących wyników pod względem swej sprawności i siły, udoskonalili swoją sylwetkę. Chcieć to m ó c!

WIESŁAW WNĘK

Kiedy w 1965 roku spotkałem się z kulturystyką, moje dane antropometryczne przedstawiały się następująco: wzrost 170 cm, waga 69 kg, obwód klatki piersiowej 86 cm, uda 52 cm, bicepsu 32 cm, pasa 73 cm, łydki 33 cm i karku 36 cm. Miałem wtedy 19 lat i lubiłem przeglądać stare roczniki gazet. Tak wpadł mi w ręce rocznik 1960 „Sportu dla Wszystkich". Byłem zafascynowany pięknymi sylwetkami Steve Reevesa, Delingera i innych, ale najbardziej oddziaływały na mą wyobraźnię ćwiczenia podawane w sposób przystępny



w SdW i to przekonanie, że każdy może kształtować mięśnie według swojej woli.

Postanowiłem ćwiczyć. Najpierw sam, w tajemnicy, domowym sposobem wykonałem sztangę, która ważyła 14,5 kg!! Dziś, po latach ćwiczeń, kiedy to przekazuję i opowiadam młodym adeptom kulturystyki często nie zechcą mi wierzyć, a jednak tak było. Hantle miały niewiele ponad 2 kg. Ćwiczyłem zapamiętale przez 3 miesiące sam. Doszedłem wówczas do wyciskania

w leżeniu sztangi o wadze 50 kg. Był to dla mnie zawrotny już ciężar. Ćwiczyłem i przerabiałem podawane osnowy ćwiczeń z hantlami oraz wzorowałem się i korzystałem z plansz Weidera. Po pół roku ćwiczeń tym sposobem pomieszczenie w domu zrobiło się za ciasne, dołączył do mnie Judkowski i już wraz z nim i innymi kolegami wyremontowaliśmy piwnicę. Znów gospodarskim sposobem doszło trochę prymitywnego sprzętu (cementowe i ołowiane hantle). Był zapał, ogromna ambicja, chęć pokazania kolegom, że pod wpływem ćwiczeń zmienia się sylwetka, kształtuje się charakter. Już wówczas spodobał się nam Sam Martin, kulturysta, który był dla nas wzorem ładnej, proporcjonalnej sylwetki. W dużej mierze oparliśmy trening na jego wskazówkach, ale zawsze staraliśmy się dobrać ćwiczenia tak, by odpowiadały charakterem i obciążeniem naszemu zaawansowaniu.

Ćwiczenia, schematy treningowe zmieniały się co 2 do 3 miesięcy, ćwiczyliśmy 3 razy w tygodniu po 2,5 godziny. Treningi wyglądały następująco:

1) wyciskanie sztangi w leżeniu,
2) przenoszenie sztangi zza głowy o prostych rękach,
3) wyciskanie sztangi na ławce skośnej,
4) przenoszenie sztangi – ramiona ugięte;
1) uginanie ramion ze sztangą w pozycji stojącej,
2) francuskie wyciskanie
3) wznosy ramion ze sztangielkami na przemian;
1) wznosy tułowia w leżeniu, ławka skośna,
2) wznosy nóg w leżeniu, ławka skośna.

Wymieniałem ćwiczenia, zwiększałem obciążenie. Zasadniczym błędem tego planu był brak ćwiczeń mięśni nóg i „najszerszego" grzbietu. Ale wówczas jeszcze tego nie dostrzegałem. Tak upłynął rok 1965. Charakteryzował się b. systematycznym ćwiczeniem, trudną pracą oraz szukaniem najwłaściwszych ćwiczeń i systemów treningowych.

W następnym roku podstawową zmianą było zastosowanie superserii, przeciwnie do poprzednich planów, w których poszczególne ćwiczenia wykonywałem pojedynczo. Podaję układ treningu w ostatnich 3 miesiącach 1966 roku. Maksymalna ilość serii – 4, w pierwszym ćwiczeniu ruchów od 6–8 wykonywanych wolno, kształtujących masę mięśniową; w drugim ćwiczeniu 8–10 ruchów w superserii, ćwiczenie wykonywane z mniejszym obciążeniem, za to z pełną koncentracją i pełnym napięciem mięśni.

Brzuch

1) wznosy nóg na drążku
2) wznosy tułowia (ławeczka skośna).

Klatka piersiowa

1) wyciskanie sztangi w leżeniu,
2) przenoszenie sztangi (ławka skośna, głowa poza ławką w górze).
1) wyciskanie sztangielek (ławka pozioma),
2) przenoszenie sztangi w przód i w tył (ramiona ugięte w łokciach).
1) wyciskanie sztangielek (ławka skośna),
2) „krążenia" ramion obciążonych sztangielkami (ławka pozioma).

Ramiona

1) uginanie ramion w oparciu o ławkę skośną,
2) odchylanie do tyłu ramienia obciążonego sztangielką,
3) uginanie ramion w oparciu.

Barki

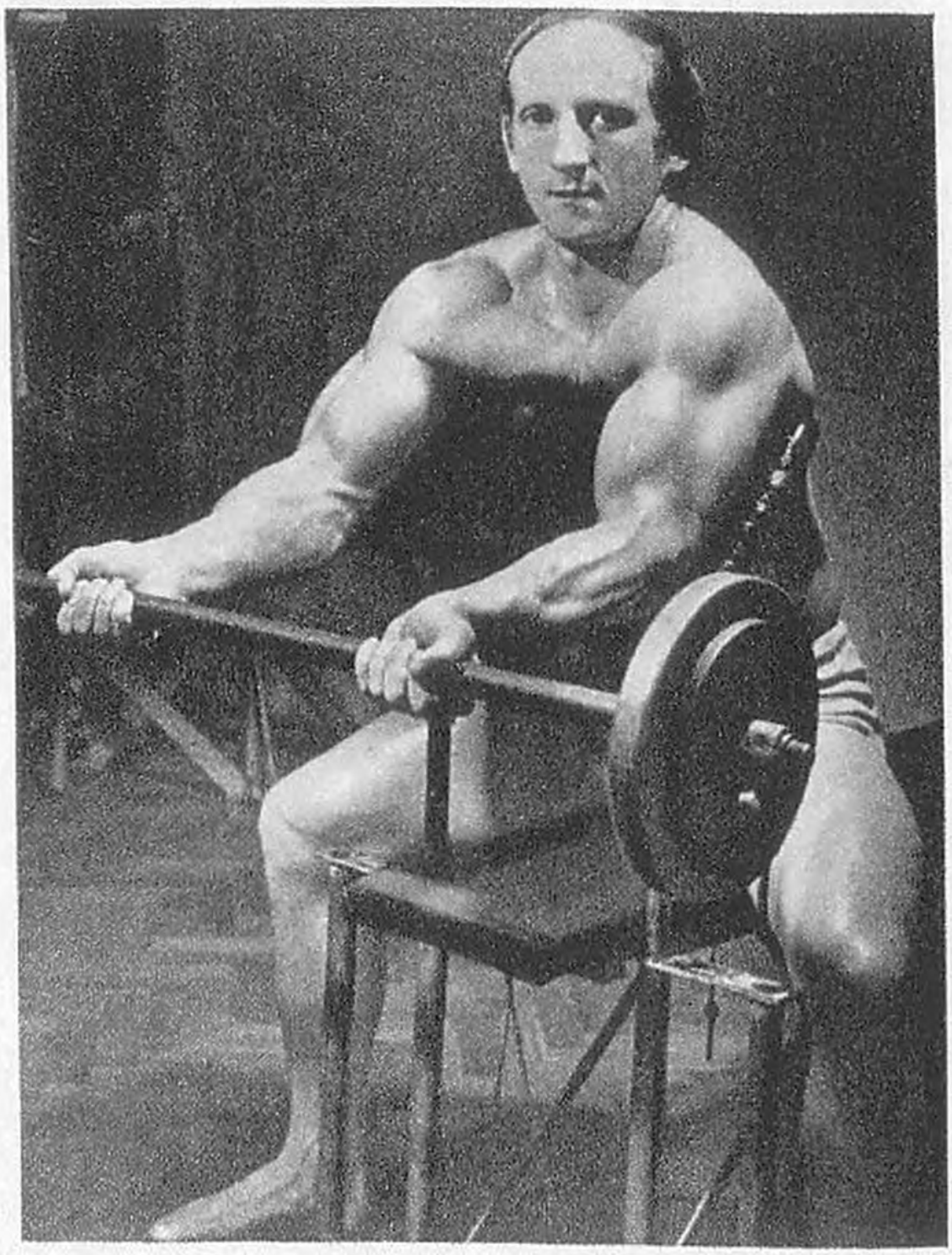
1) podciąganie sztangi wzdłuż tułowia,
2) w opadzie ramiona w bok, krążenia jednorącz sztangielką.

Najszerszy grzbietu

1) podciąganie sztangi w opadzie,
2) podciąganie się na drążku w wąskim i b. szerokim uchwycie.

Nogi

Pełne przysiady.



Wstępując w rok 1967 stwierdziłem z kolegą Judkowskim, z którym tworzyliśmy nieodłączną parę, że postępy przeszły wszelkie oczekiwania. Wygląd sylwetki zmienił się diametralnie. Po 2 latach ćwiczeń, latach wytężonej i systematycznej pracy! Właśnie systematyczna praca działa cuda, uwierzyłem w to i nie zawiodłem się. Nie myślałem nigdy o startowaniu w zawodach ogólnopolskich, ćwiczyłem po prostu dla własnej satysfakcji, dla coraz lepszego samopoczucia i zadowolenia z osiąganych wyników.

Okres zimy 1967 przepracowaliśmy solidnie. Ćwiczyliśmy 4 razy w tygodniu po 5 serii, każde ćwiczenie w superseriach. Plan treningów przedstawiał się tak:

Brzuch

1) wznosy nóg w zwisie na drążku,
2) wznosy tułowia (skośna ławka),
3) skręty tułowia z drążkiem na barkach – w opadzie,
4) rzymskie krzesło (wznosy tułowia).

Klatka piersiowa

1) wyciskanie sztangi w leżeniu, z progresją,
2) podnoszenie sztangielki zza głowy (w leżeniu na ławce skośnej), głowa w dole;
1) wyciskanie uchwyt średni,
2) przenoszenie sztangi zza głowy – o prostych rękach;
1) wyciskanie sztangielek oburącz na ławce skośnej.

Co drugi trening ćwiczyłem obręcz barkową:

1) podciąganie na drążku – szeroki uchwyt,
2) wyciskanie sztangi z karku;
1) unoszenie ramion przodem w górę,
2) drążek – wąski uchwyt i podciąganie.

Ramiona

1) uginanie ramion ze sztangielką („bączek"),
2) francuskie wyciskanie w siadzie;
1) wznosy ramion obciążonych sztangielkami w oparciu,
2) odchylanie sztangi od tułowia i powrót do tułowia – uchwyt oburącz.

Ramiona ćwiczyłem w tym czasie 4 razy w tygodniu.

Nogi

1) pełne przysiady ze sztangą na barkach,
2) wspięcia na palcach ze sztangą.

W kwietniu 1967 roku red. Jerzy Jankiewicz z SdW trafił do piwnicy, w której ćwiczyliśmy z kolegami. Był zafascynowany naszymi osiągnięciami i namówił nas do startu w najbliższych zawodach ogólnopolskich w Radomiu (22 kwietnia). Do Radomia pojechałem ot tak, by popatrzeć, ale atmosfera napięcia i psychoza imprezy sprawiły, że stanąłem na starcie. Zająłem trzecie miejsce... Występ w Sopocie latem tego samego roku, nie przyniósł mi wprawdzie sukcesów, ale sylwetką i rzeźbą mięśni zaimponowałem specjalistom. Jeszcze jesienią tego roku zwyciężyłem wielu renomowanych rywali w Piotrkowie Trybunalskim. Moje dane antropometryczne przedstawiały się wówczas następująco: wzrost 170 cm, waga 73 kg, biceps 42,5 cm, klatka piersiowa 118 cm, udo 56, pas 72, kark 38, łydka 35 cm. Wyniki w bojach siłowych: wyciskanie w leżeniu 120 kg, przysiad 140 kg.

Przez cały rok 1968 starałem się zachować system treningowy wypracowany wcześniej, zmieniając oczywiście ćwiczenia, ale schemat treningu był taki sam.

Rok 1969 był dla mnie bardzo znamienny. Zaczęło się od Sopotu. Byłem faworytem zawodów, ale nie zwycięzcą. Pierwsze miejsce zdobył wówczas Przemysław Kwiatkowski. Zaimponował mi bojami siłowymi. Rezultat 130 kg w wyciskaniu nie był wprawdzie oszałamiający, ale 195 kg w przysiadzie przyprawiło mnie o zawrót głowy. To zdopingowało mnie do intensywnej pracy w bojach siłowych. Wówczas to dołączył do mnie Czesław Giermek i tak wspólnie, systematycznie, bez pośpiechu, zaczęliśmy ćwiczyć mięśnie nóg, nie zapominając bynajmniej o innych partiach ciała. Ta walka z obciążeniem trwała jeszcze przez cały rok 1970. Stopniowo kładłem coraz większe ciężary na sztangę. Jesienią 1970 roku, w wojewódzkich zawodach zorganizowanych przez TKKF „Polon", wykonałem przysiad z obciążeniem 200 kg (Czesław Giermek dwa miesiące później wyrównał oficjalny rekord Polski we Wrocławiu wynikiem 220 kg).

Ćwiczenia mięśni nóg wówczas wchodziły do każdego treningu 4 razy w tygodniu, a ich program był następujący:

1) pełne przysiady ze sztangą na barkach z coraz większym obciążeniem (od 10 ruchów do 1),
2) ćwiczenie jak wyżej, z tym że ze stałym obciążeniem (po 6 ruchów),
3) półprzysiady.

Na łydki wykonywałem jedno tylko ćwiczenie – wspięcia na palce na specjalnie skonstruowanej maszynie-dźwigni.

Doszedłem do przekonania, że superserie już nie wystarczają; słyszałem o seriach potrójnie kombinowanych i tę metodę postanowiłem wypróbować.

Klatka piersiowa

1) wyciskanie sztangi – uchwyt szeroki, ławka pozioma,
2) przenoszenie sztangi w leżeniu w poprzek ławki,
3) wyciskanie sztangi – uchwyt średni, półruchy.

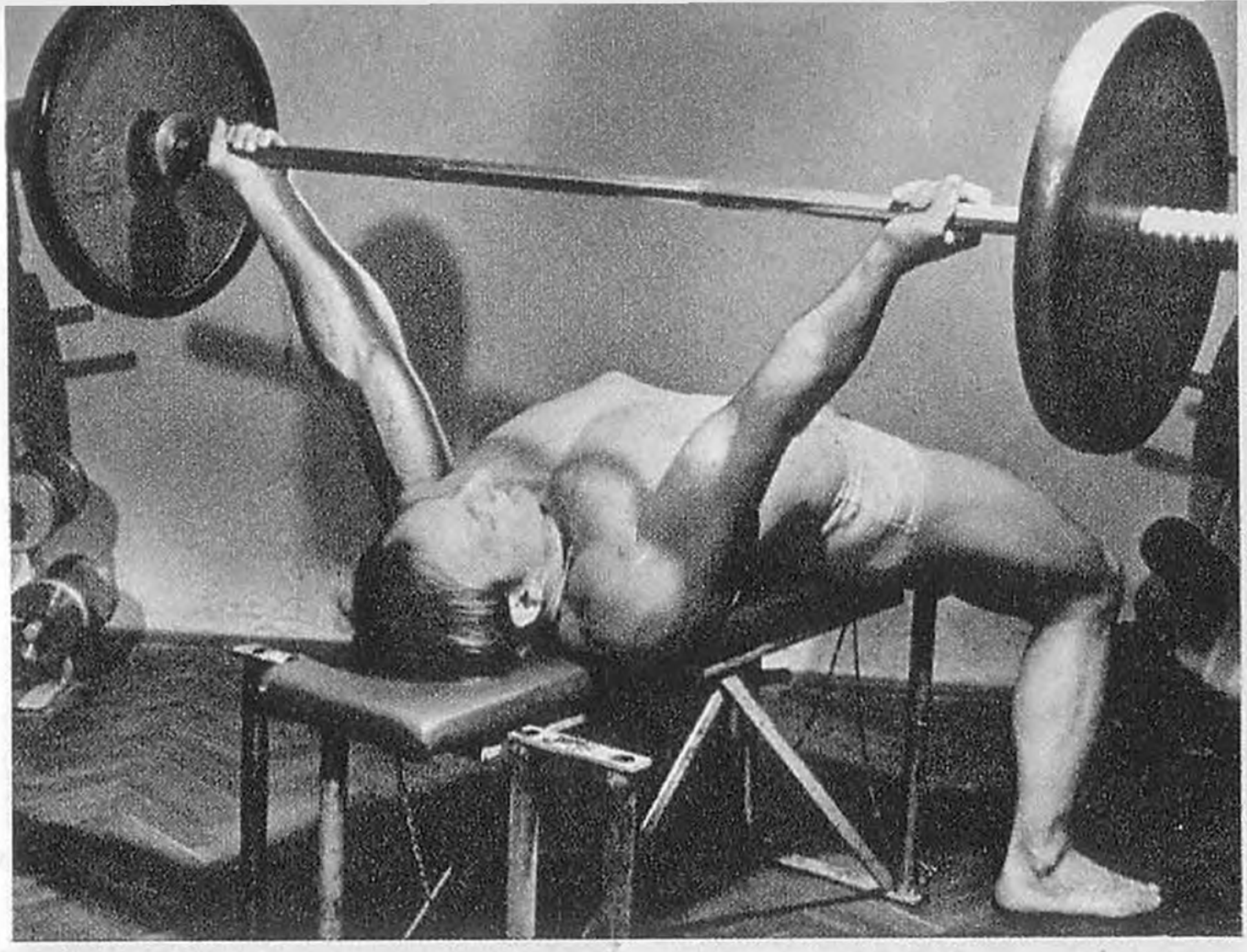
Taka była pierwsza seria potrójnie kombinowana. Po każdej takiej serii następował 3–4 minutowy odpoczynek.

Druga seria na mięśnie klatki piersiowej obejmowała:

1) wyciskanie sztangielek na skośnej ławce,
2) przenoszenie ramion zgiętych w łokciach,
3) wyciskanie sztangi – uchwyt wąski i średni; nogi uniesione nieco powyżej ławki lub skrzyżowane.

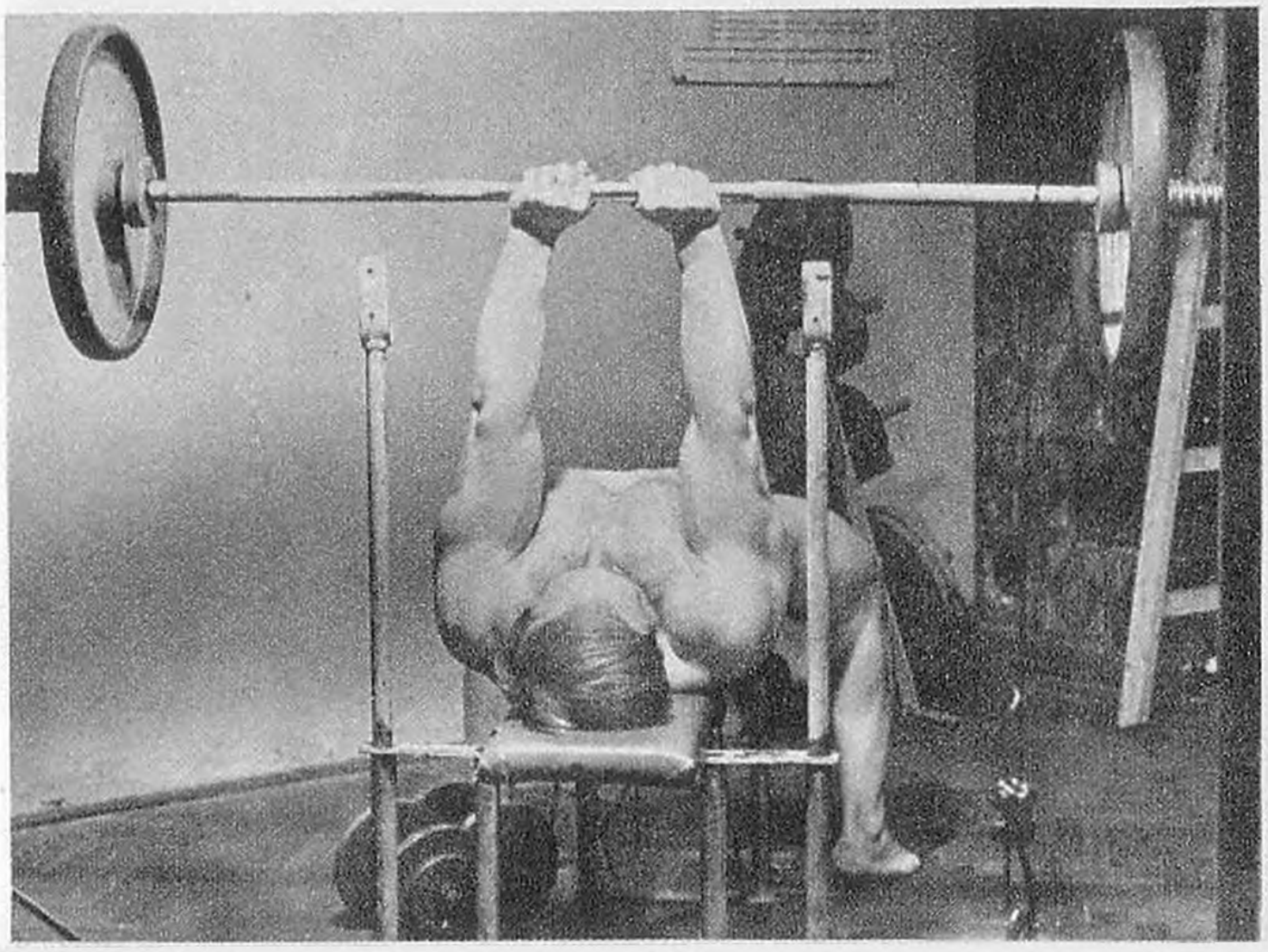
Również mięśnie ramion ćwiczyłem w potrójnie kombinowanym zestawie:

1) „bączek",
2) wznosy sztangielek na przemian w siadzie,
3) wznosy lekkiej sztangi z oporowaniem. To była jedna trójka.



Na triceps ćwiczyłem:

1) wyciskanie – wąski uchwyt,
2) odchylanie sztangi do tyłu,
3) „francuskie" wyciskanie w leżeniu.



Oczywiście w ciągu roku ćwiczenia zmieniałem; rosło także w miarę upływu czasu obciążenie. Zatrzymałem się trochę dłużej przy tych ćwiczeniach, ponieważ w roku 1971 odniosłem wiele sukcesów, które zawdzięczam znojnej pracy w roku 1970.

W lutym 1971 roku zwyciężyłem w Ogólnopolskim Kryterium Asów we Wrocławiu (boje siłowe 145 kg i 195 kg przysiad). W Radomiu zdobyłem miano „absolutnego mistrza kulturystyki" w Polsce w obu kategoriach. Otrzymałem piękną statuetkę z rąk prezydenta IFBB Bena Weidera. W czerwcu zwyciężyłem w Łodzi, a w Warszawie w międzynarodowych zawodach z udziałem kulturystów Litewskiej Socjalistycznej Republiki i Węgier tryumfowałem również. W maju 1971 roku drużyna „Polonu" Kraków startowała w Budapeszcie w międzynarodowej imprezie — byłem drugi za Czechosłowakiem Divilkiem. Byłem również powołany do reprezentacji Polski na pierwszy mecz z Czechosłowacją w Mariańskich Łaźniach. I wreszcie zwyciężyłem w międzynarodowych zawodach w Krakowie (w listopadzie 1971 roku).

Moje aktualne dane przedstawiają się następująco: wiek 28 lat, wzrost 170 cm, waga 80 kg, kark 41 cm, obwód klatki piersiowej (wdech) 127 cm, w spoczynku — 125 cm, pas 75 cm, udo 64 cm, biceps 45 cm.

Obecnie trenuję następująco.

Brzuch

1) wznosy tułowia (ławka skośna),
2) wznosy nóg (ławka skośna),
3) skręty tułowia w opadzie.

Seria potrójnie kombinowana (5 serii, ilość ruchów do zmęczenia).

Klatka piersiowa

Pierwsza seria potrójna:

1) wyciskanie, szeroki uchwyt, ławka prosta, obciążenie 115 kg 6–8 ruchów,
2) przenoszenie sztangielek o prostych rękach – 17,5 kg,

3) wyciskanie sztangi (ławka skośna, głowa do góry) – 80 kg.

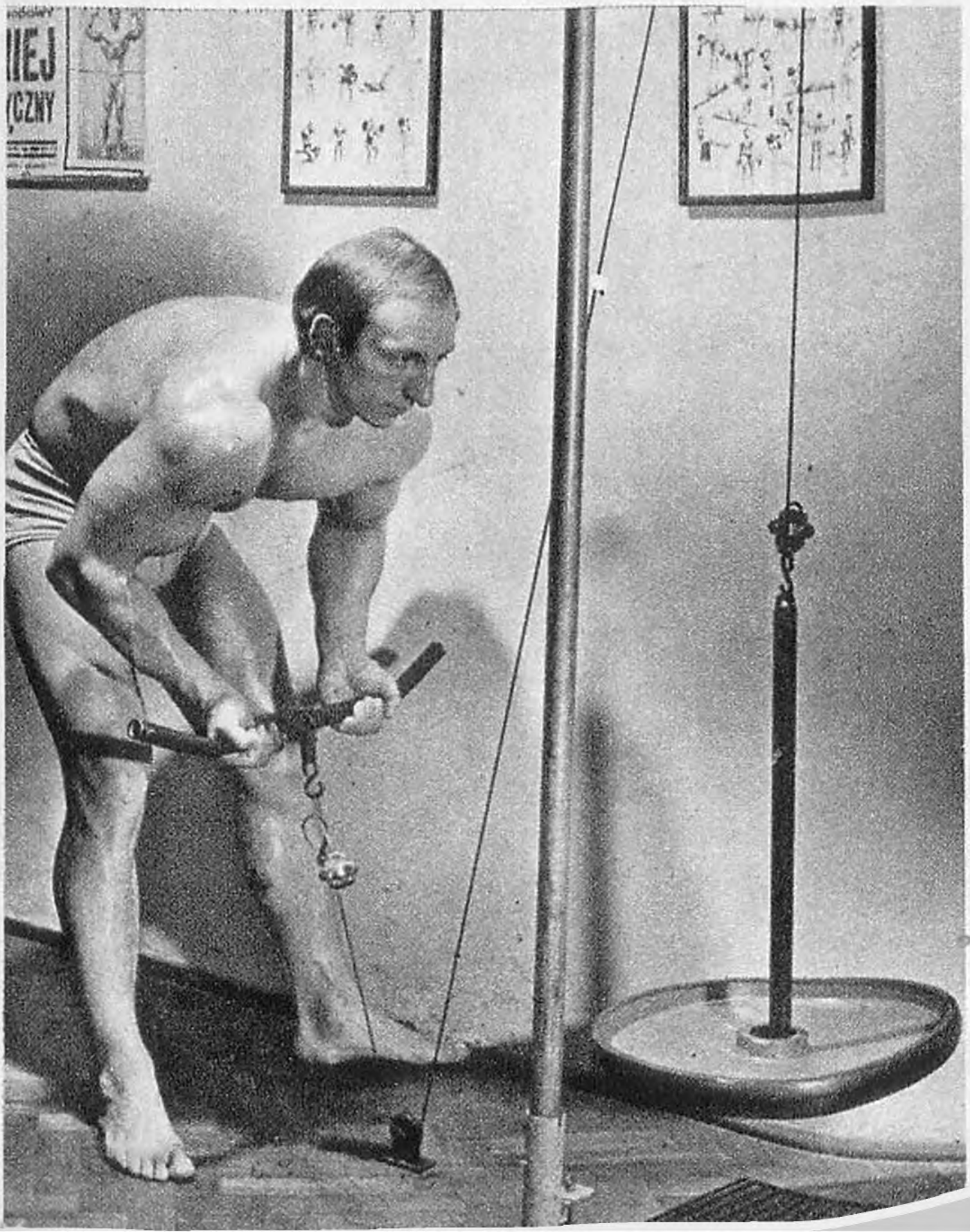
Druga seria podwójna

1) wyciskanie uchwyt szeroki – 105 kg, 6–8 ruchów,
2) wyciskanie sztangielek na skosie – 35 kg, 8–10 ruchów.

Najszerszy grzbietu

1) drążek, szeroki uchwyt i podciąganie się na rękach, 8–10 ruchów,
2) podciąganie sztangi w opadzie – na prowadnicach – 60 kg, 6–8 ruchów;

1) wyciąg, podciąganie ramion od dołu – 65 kg, 6–8 ruchów,
2) wyciskanie sztangi w odwrotnym chwycie, 8–10 ruchów,
3) wyciąg, wyciąganie ramion w górę, 8–10 ruchów.



Mięśnie łydek

1) dźwignia do zmęczenia,
2) suwnica do zmęczenia.

Na następnym treningu wykonuję ćwiczenia na mięśnie obręczy barkowej, ramion i nóg; brzuch ćwiczę codziennie:

1) drążek, 8–10 ruchów,
2) wznosy ramion bokiem – 8,5 kg z oporowaniem, 8 ruchów,
3) wyciskanie sztangi zza karku – 60 kg, 6–8 ruchów,

Druga trójka

1) wyciąg,
2) przenoszenie ramion w przód i w tył, sztangielki 17,5 kg,
3) krążenia ramion ze sztangielkami.

Po 10–12 ruchów w każdym ćwiczeniu.

Ramiona

1) uginanie ramion w siadzie (w oparciu) – 42 kg,
2) wyciąg – 30 kg,
3) uginanie ramion w leżeniu na ławeczce przy zastosowaniu wyciągu;
1) wyciskanie sztangi w wąskim uchwycie – 90 kg, 6–8 ruchów,
2) wyciąg – 40 kg, 8–10 ruchów,
3) wyciskanie, średni chwyt odwrotny – 80 kg, 8–10 ruchów.

Nogi

1) suwnica – 200 kg, 12 ruchów,
2) pełne przysiady, obciążenie do 200 kg, regresja od 10 do 1 ruchu,
3) pełne przysiady (sztanga trzymana z przodu) – 120 kg, 4–6 ruchów.

Tak więc zacząłem od sztangi 14,5 kg i doszedłem aktualnie do 150 kg, a w przysiadzie – 200 kg. Nadal ćwiczę systematycznie i bardzo wytrwale, przekazując jako instruktor moje doświadczenia młodym kolegom, którzy już startowali w ogólnopolskich zawodach, osią-

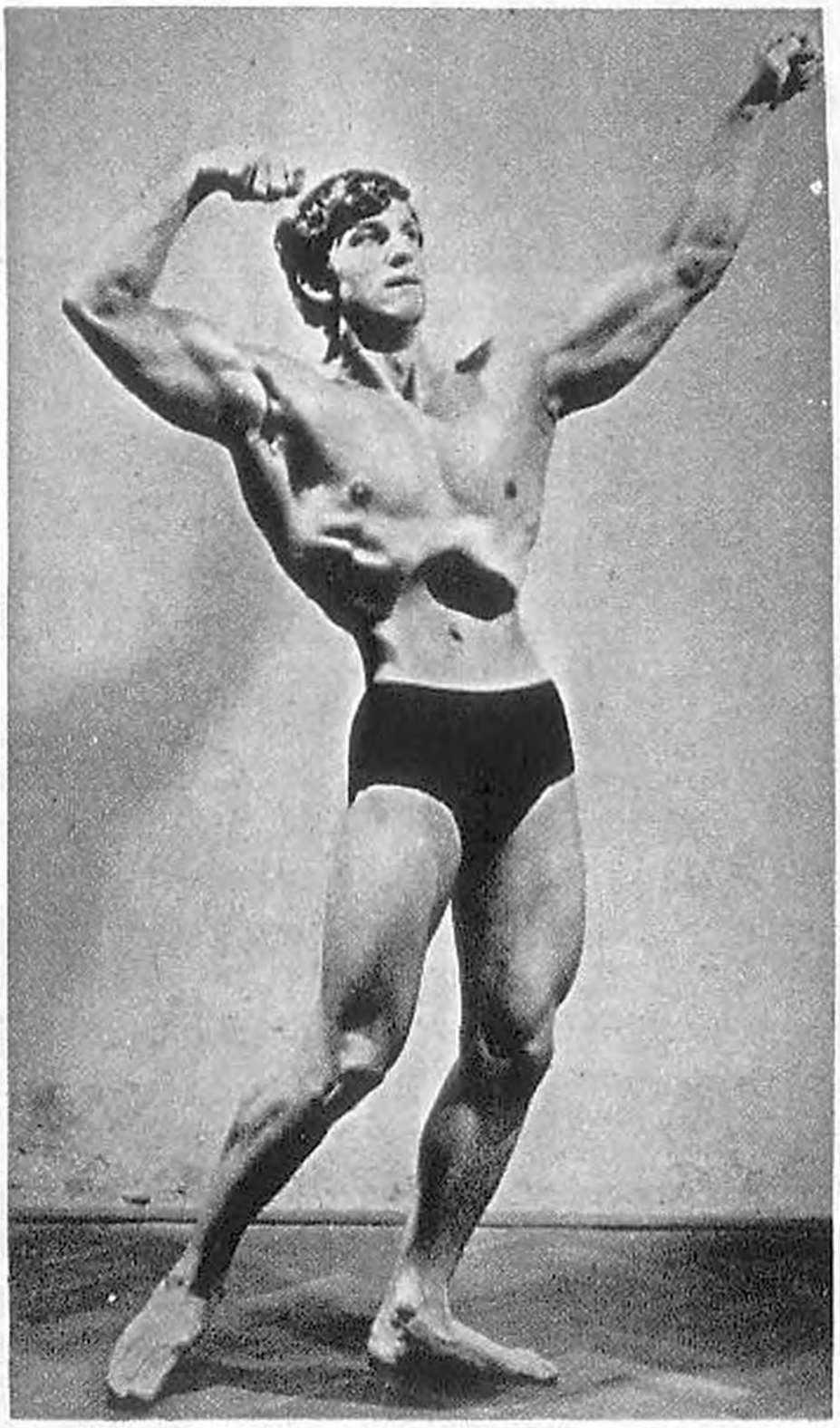
gając bardzo dobre wyniki. Do nich należą: Stanisław Lis, Czesław Giermek, Fryderyk Giermek, Leon Tokarczyk, a mam nadzieję, że w najbliższej przyszłości dojdą do nich i inni. „Przygoda z kulturystyką" trwa; pasjonująca to sprawa, bo chociaż uprawiałem wiele dyscyplin sportowych, żadna nie pochłonęła mnie tak, jak kulturystyka.

STANISŁAW LIS

Kulturystykę uprawiam od 1967 roku. Przed przystąpieniem do ćwiczeń siłowych byłem bardzo szczupły. Z powodu trudnej sytuacji materialnej – pogłębionej przedwczesną śmiercią ojca – matka zmuszona była oddać mnie do Domu Dziecka w Krakowie. Do ćwiczeń siłowych nakłonił mnie kolega, z którym razem mieszkałem. Uprawiał on kulturystykę już od dwóch lat. Formalnie zmieniał się pod wpływem kulturystyki.

Początkowo ćwiczyłem 3 razy w tygodniu po 1,5 godz. Trening mój ograniczał się głównie do ćwiczeń mięśni: najszerszego grzbietu, obręczy barkowej i ramion. Ćwiczenia dobierałem z dawnych numerów „Sportu dla Wszystkich". Zmiany w kształtowaniu się sylwetki zauważyłem bardzo szybko. Miesięcznie przybywało mi przecież po 2 cm w klatce piersiowej i po 1–1,5 cm w bicepsie, tak że po roku obwód klatki piersiowej (przy wdechu) wyniósł 116 cm, a obwód bicepsu 38 cm. Ten szybki przyrost mięśni zawdzięczałem przede wszystkim podciąganiu się na drążku w różnych uchwytach. Nie miałem warunków do stosowania podstawowego ćwiczenia kulturystycznego, jakim jest wyciskanie sztangi w leżeniu; brakowało mi ławki ze stojakami, a że ćwiczyłem sam, nie mogłem także wykonywać ćwiczeń z partnerem. Dlatego też do dziś dnia uzyskuję słaby stosunkowo wynik w wyciskaniu sztangi w leżeniu, bo zaledwie 125 kg. Po przeszło rocznym samotnym treningu zetknąłem się z Wiesławem Wnękiem i u niego

Stanisław Lis.



rozpocząłem racjonalny trening. Pod jego okiem ćwiczę zresztą do dziś.

Na zawodach wystąpiłem po raz pierwszy w Radomiu. Był to rok 1969. Odpadłem z zawodów, ponieważ jako junior nie uzyskałem wymaganego minimum w wyciskaniu sztangi w leżeniu (tj. 25 kg powyżej wagi ciała). Następnie startowałem w wielu imprezach, które przynosiły mi coraz lepsze wyniki. Trening mój przedstawia się następująco:

Ćwiczenia na rozwój mięśni piersiowych

I superseria:

a) wyciskanie sztangi w szerokim uchwycie na skośnej ławce (ławka pod kątem 45°). 5 serii po 10 powtórzeń;
b) wyciskanie sztangielek na ławce jak wyżej.

II superseria:

a) wyciskanie sztangi w szerokim uchwycie (ławka pozioma);
b) rozpiętki (przenosy ramion ugiętych w łokciach w bok).

Oba ćwiczenia po 5 serii i 8–10 powtórzeń.

III superseria:

a) uginanie i wyprosty ramion na poręczach z obciążeniem;
b) w staniu, przenoszenie ramion w bok z obciążeniem. 4 serie po 8–10 powtórzeń.

Mięśnie obręczy barkowej

I superseria:

a) wyciskanie sztangi zza karku;
b) podciąganie się na drążku w szerokim uchwycie. 5 serii po 8–10 powtórzeń.

II superseria:

a) naprzemianstronne wznosy ramion w pozycji stojącej;
b) odchylanie ramion w bok. Po 5 serii i 8–10 powtórzeń.

Na zakończenie: podciąganie w wąskim uchwycie na drążku (5 serii po 10–12 ruchów).

Mięśnie ramion

I superseria na rozwój bicepsu:

a) uginanie ramion w łokciach, obciążonych sztangą, z oparciem ramion o podstawkę;
b) naprzemianstronne skurcze i wyprosty ramion ze sztangielkami.

Każde ćwiczenie w 5 seriach po 10 ruchów.

II superseria na triceps:

a) wyciskanie „francuskie" stojąc;
b) prostowanie ramion na wyciągu. Oba ćwiczenia po 5 serii – 8–10 powtórzeń.

Ćwiczenie na „najszerszy" grzbietu:

a) podciąganie sztangi w opadzie;
b) podciąganie na drążku w różnych uchwytach do zmęczenia.

Ćwiczenia mięśni nóg

a) prostowanie i kurczenie nóg na suwnicy (w leżeniu przewrotnym),
b) wspięcia na palce i
c) półprzysiady ze sztangą. Wszystkie ćwiczenia w 4 seriach po 8 ruchów.

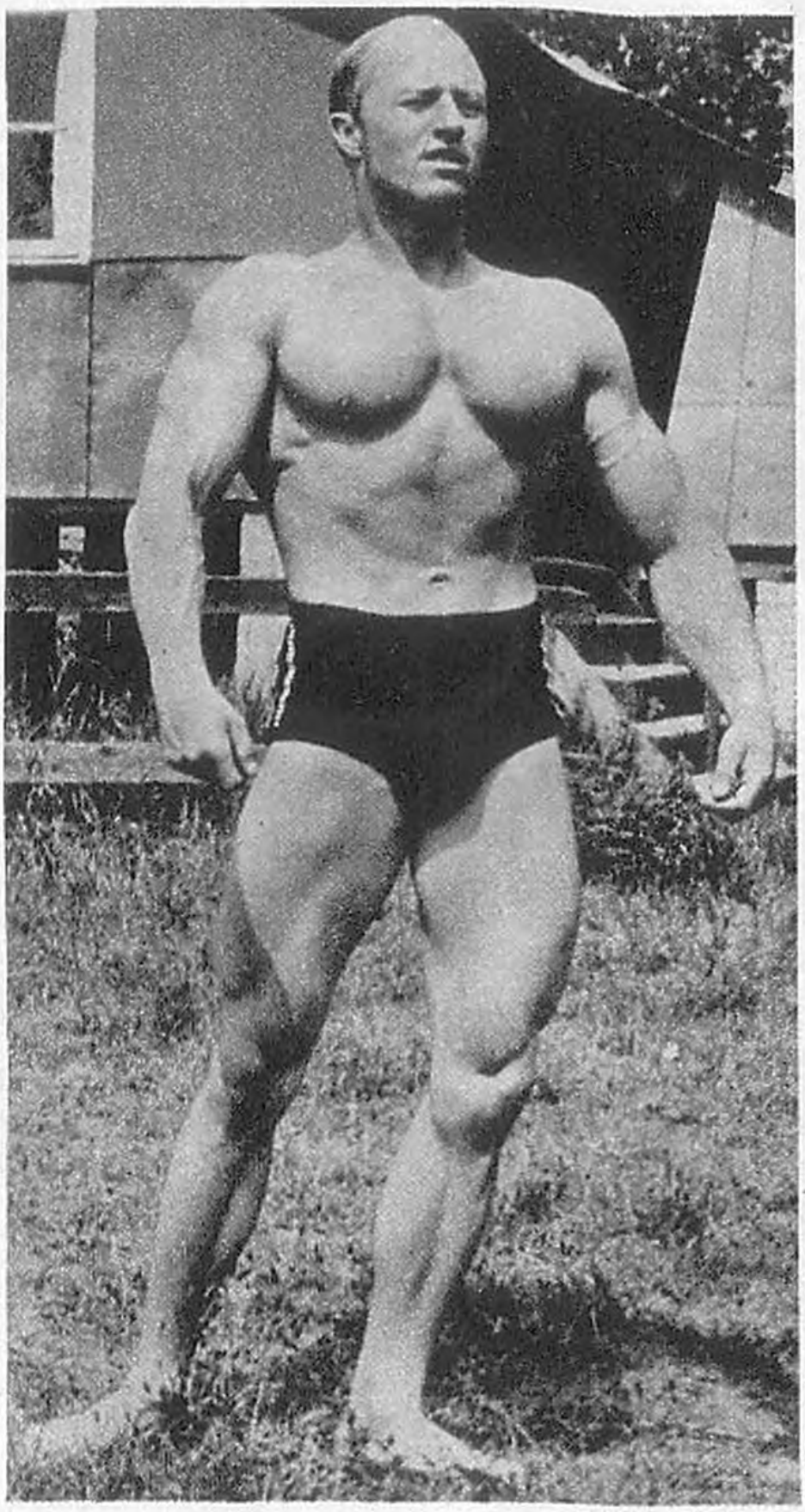
Trenuję 4 razy w tygodniu po niecałe 2 godziny. W poniedziałki i czwartki: mięśnie piersiowe, nogi, najszerszy grzbietu; we wtorki i soboty: mięśnie obręczy barkowej, ramiona i nogi.

Wszystkie ćwiczenia wykonuję z dużą koncentracją i z możliwie największą dokładnością. Dzięki kulturystyce wyrobiłem sobie silną wolę i — co ważniejsze — uwierzyłem w siebie, co pozwoliło mi ukończyć szkołę średnią. Obecnie jestem studentem Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego w Krakowie.

HENRYK SZCZEPAŃSKI

Karierę sportową rozpocząłem od boksu. Miałem wtedy 15 lat. Po 10 miesiącach treningu zostałem nawet mistrzem juniorów okręgu poznańskiego. Niebawem rzuciłem boks, by zająć się wioślarstwem, zapasami i pływaniem. Potem zainteresowałem się podnoszeniem ciężarów, ale i ta dziedzina nie dała mi pełnego zadowolenia (mimo, że w 18 roku życia uzyskałem 312,5 kg, co było wynikiem b. obiecującym). Choć uprawiałem tyle różnych sportów, byłem raczej wątły i często chorowałem. 13 maja 1967 roku doznałem ciężkiej kontuzji kręgosłupa podczas bicia rekordu w wyciskaniu klasycznym. Lekarze orzekli wówczas: „Jeżeli wróci pan do podnoszenia ciężarów, za dwa-trzy lata czeka

Henryk Szczepański.



pana wózek inwalidzki". Nie chciałem się z tą decyzją pogodzić. I wtedy wpadły mi w ręce broszury o kulturystyce. Zabrałem się do uprawiania tych ćwiczeń. Szybko przekonałem się, że kulturystyka to szlachetny sport, który wyrabia nie tylko siłę i mięśnie, ale przede

wszystkim charakter, upór i silną wolę. Przywraca również chęć do życia i to do życia nie tylko dla siebie, ale i dla społeczeństwa. Osiem długich miesięcy nie mogłem wykonywać żadnych ćwiczeń w pozycji stojącej. Trenowałem więc leżąc i siedząc, mimo pasa i bandaży.

14 miesięcy po ciężkiej kontuzji ci sami lekarze, którzy wtedy uważali mnie za straconego dla sportu, teraz ze zdziwieniem stwierdzili, że z kontuzji nic nie pozostało. Miałem to do zawdzięczenia tylko i wyłącznie ćwiczeniom siłowym. Mimo bólu uparcie ćwiczyłem mięśnie brzucha, grzbietu i krzyża. Dwa lata później zacząłem stawać do zawodów kulturystycznych. Warszawa, Sopot to kolejne etapy pierwszych moich osiągnięć, za którymi przyszyły niebawem dalsze...

Z roku na rok stawałem się coraz silniejszy i sprawniejszy. Z podziwem patrzyli teraz na mnie ci, którzy dwa lata temu mówiąc o mnie stukali się w czoło... Teraz zazdrościli mi.

Dużo zadowolenia daje mi też praca instruktorska w Ognisku przy Wyższej Szkole Wychowania Fizycznego, gdzie od dwóch lat prowadzę zajęcia. Do wyników doszedłem ciężką, mrówczą pracą. Ale dziś jestem dumny z siebie. Z inwalidy zostałem jednym z najlepszych kulturystów kraju.

Pomiary antropometryczne z czasów, gdy zaczynałem ćwiczyć kulturystykę, i dni dzisiejszych różnią się następująco:

23.V.1967		20.IV.1972
95 cm	obwód klatki piersiowej przy wdechu	127 cm
31 cm	obwód bicepsu	44 cm
78 cm	obwód w pasie	75 cm
51 cm	obwód uda	61 cm

Sam na sobie sprawdziłem, że kulturystyka – o czym kiedyś pisał red. St. Zakrzewski – działa cuda.

Ćwiczę ostatnio 5 razy w tygodniu po 2,5–3 godzin. We wtorki, czwartki i soboty trenuję następująco:

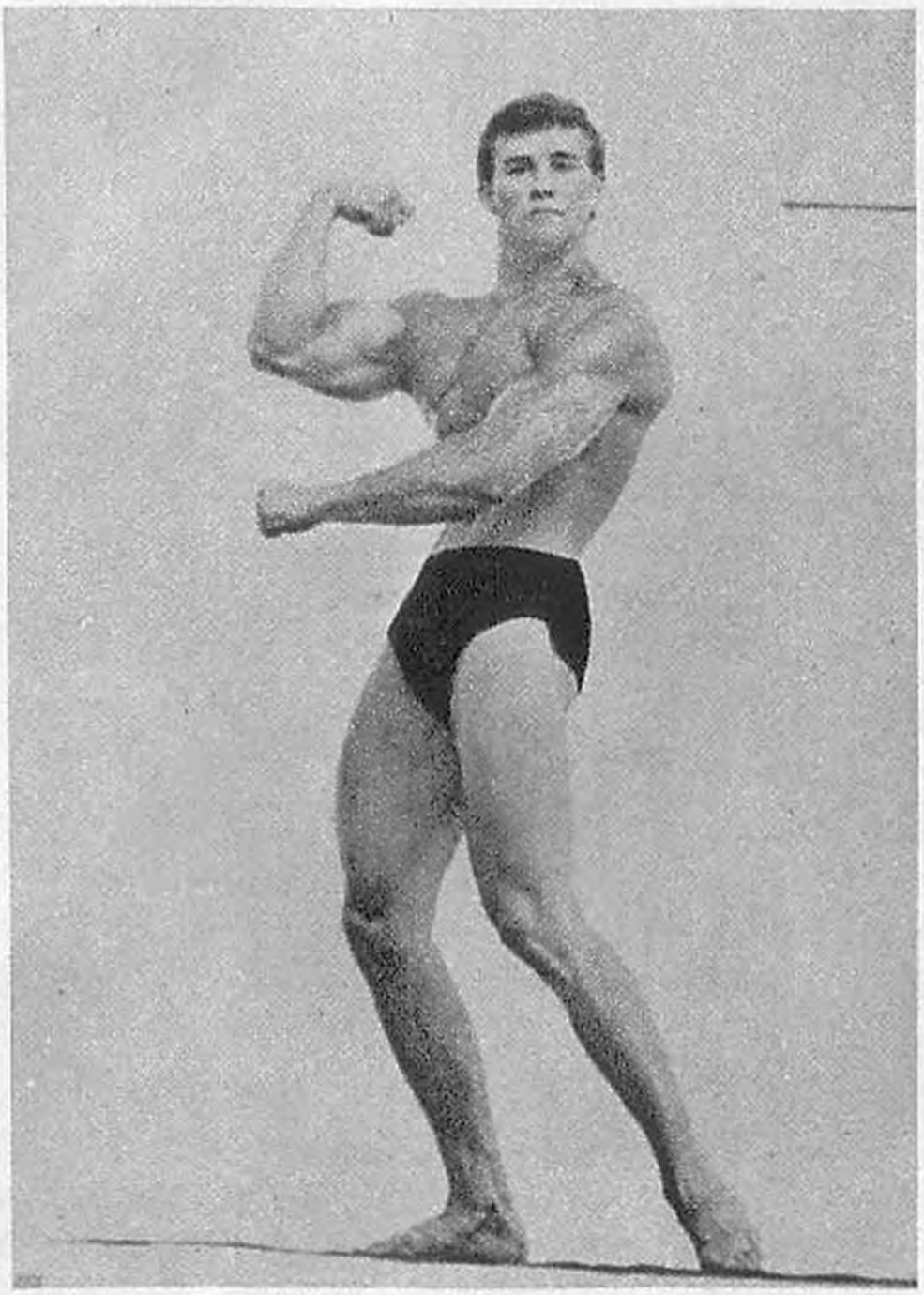
1) przysiady ze sztangą na barkach (z progresją obciążenia), 8 serii od 12 do 2 powtórzeń;
2) wyciskanie sztangi w leżeniu (z progresją obciążenia), 12 serii ×10 do 2 powtórzeń;
3) „rozpiętki" na skośnej ławce, 5 serii × 12 powtórzeń × 26 kg;
4) wyciskanie sztangi na skośnej ławce, leżąc na niej głową w dół, 5 serii × 10 powtórzeń × 100 kg;
5) ćwiczenie mięśni najszerszych grzbietu na wyciągu. Przyciąganie oburącz. 3 serie × 12 powtórzeń – 60 kg nachwyt, oraz 3 serie × 12 powtórzeń – 65 kg podchwyt;
6) w opadzie podciąganie sztangi na specjalnych uchwytach, 4 serie × 10 powtórzeń × 130 kg;
7) ćwiczenie mięśni brzucha na skośnej ławce i drabinkach oraz ławce „rzymskiej", 4 superserie potrójnie kombinowane;
8) wyciskanie sztangi zza karku siedząc na ławeczce, 5 serii × 10 powtórzeń × 60 kg. Po każdej serii wznosy sztangielek bokiem do poziomu po 10 powtórzeń × 10 kg;
9) ćwiczenia na biceps i triceps. Wznosy sztangi specjalnie wygiętej, po czym „pompki" na poręczach. 5 superserii × 10 powtórzeń.

W poniedziałki i piątki trenuję biceps i triceps oraz mięśnie nóg (uda i łydki).

Ze sportów uzupełniających uprawiam raz w tygodniu (niedziele) pływanie oraz tenis stołowy, a w lecie poza tym co tylko się da (oprócz pływania gry sportowe, lekką atletykę itd.).

PAWEŁ PRZEDLACKI

Stanowił prawdziwą rewelację – jako junior – w latach 1969/1971. W imprezach krajowych kroczył od zwycięstwa do zwycięstwa, a największy sukces odniósł w czerwcu 1971 roku w Mariańskich Łaźniach,



Paweł Przedlacki.

zajmując pierwsze miejsce w kategorii juniorów wyższych w międzynarodowym spotkaniu z Czechosłowacją. Posłuchajmy – jaka była jego droga do sukcesów.

Urodziłem się 14.V.1951 roku. Gdy miałem 9 lat, ojciec kupił mi pierwsze wydanie książki o kulturystyce pt. „Jak stać się silnym i sprawnym". Zacząłem ćwiczyć według wskazówek w niej zawartych bez przyrządów. Ćwiczyłem rano i wieczorem. Lekkimi hantlami (kilogramowymi) i laską metalową wagi 8 kg zacząłem ćwiczyć w 13 roku życia. Ważyłem wtedy 40 kg przy

wzroście 151 cm. Obwód bicepsu wynosił 26 cm, klatki piersiowej (przy wdechu) 84 cm.

Do solidniejszego treningu przystąpiłem 2 lata później. Trenowałem hantlami wagi 4 kg. Zacząłem się rozwijać wspaniale, ale przepuklina (doznałem jej przy dźwiganiu fortepianu) wyeliminowała mnie na kilka miesięcy z ćwiczeń. Musiałem się poddać operacji.

Gdy pod koniec 1967 roku przystąpiłem znów do ćwiczeń, ważyłem 64 kg [przy wzroście 174 cm]. Obwód bicepsu wynosił wtedy 32 cm, klatki piersiowej 101 cm. Zacząłem teraz trenować w „Herkulesie" 3 razy w tygodniu. Po 18 miesiącach ćwiczeń waga moja wzrosła do 82 kg, biceps do 40 cm, klatka piersiowa do 120 cm.

W podstawowym boju siłowym – w wyciskaniu sztangi w leżeniu – takie czyniłem postępy:

1966 rok – 40 kg
1967 rok – 112,5 kg
1968 rok – 132,5 kg
1969 rok – 147,5 kg
1970 rok – 160,0 kg
1971 rok – 175,0 kg

Obecnie moje wymiary przedstawiają się następująco: wzrost 179 cm, waga 97 kg, obwód bicepsu 48 cm, klatki piersiowej 137 cm, uda 68 cm. Obwód w pasie 82 cm. Mój rekord życiowy w przysiadzie ze sztangą wynosi 217,5 kg (ustawiony został w październiku 1971 roku). Gdy w 1969 roku kończyłem szkołę średnią, byłem najlepszym jej lekkoatletą. Jako sporty uzupełniające uprawiam dodatkowo pływanie i gry sportowe (siatkówka, piłka nożna).

Trenuję zasadniczo codziennie, ale po godzinie. 2 razy w ciągu tygodnia ćwiczę każdą grupę mięśni. Przed najpoważniejszymi imprezami ćwiczę przez kilka tygodni po 2 godziny dziennie. Zasadniczo – w czasie treningu – stosuję na każde ćwiczenie 5–6 serii, do 12 powtórzeń.

Jeśli chodzi o kwestie wyżywienia, to podczas intensywnego treningu staram się spożywać 3 gramy białka

na kilogram wagi ciała. Piję wtedy b. dużo mleka – do dwóch, a nawet 2,5 litra dziennie. Jem dużo serów: twarogu i żółtego.

Ulubione moje ćwiczenia to:

1) wyciskanie sztangi w leżeniu na skośnej ławce (głową w dół,
2) wyciskanie zza karku (ze sztangą),
3) wznosy ramion bokiem (w rękach sztangielki),
4) „francuskie wyciskanie",
5) uginanie i wyprosty ramion (ćwiczenie rozwijające biceps),
6) przysiady sposobem „Hack",
7) ćwiczenia na wyciągu (w wąskim uchwycie podciąganie ramion).

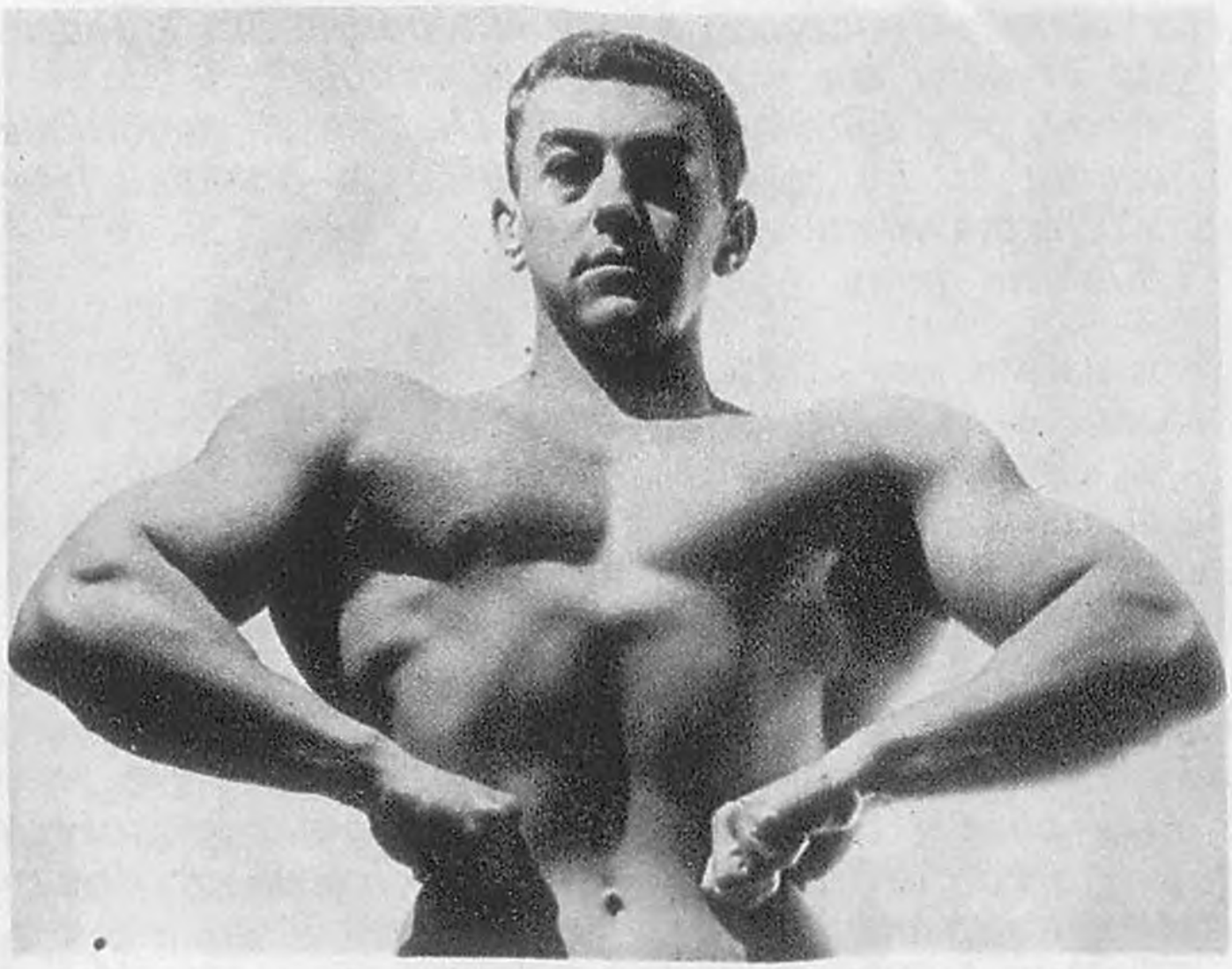
Poszczególne ćwiczenia wykonuje pojedynczo. Nie łączy ich w serie podwójnie lub potrójnie kombinowane.

WIESŁAW SZYDŁOWSKI

Zdaniem wielu Wiesław Szydłowski – liczący 36 lat – uważany jest za jednego z najlepszych, jeśli nawet nie najlepszego, kulturystę Polski. Twierdzi się, że właśnie on mógłby uzyskiwać poważne sukcesy na arenie międzynarodowej. Zajmowane stanowisko (starszy asystent Politechniki Warszawskiej) i prace naukowe (doktorat) uniemożliwiają mu start w imprezach.

Jego dane antropometryczne przedstawiają się następująco: wzrost 175 cm, waga 88 kg, biceps 46 cm, obwód klatki piersiowej (przy wdechu) 132 cm, obwód w pasie 80 cm, uda 64 cm. W wyciskaniu w leżeniu uzyskuje 160 kg, a w przysiadzie ze sztangą 175 kg. W trójboju olimpijskim miał wynik prawie 400 kg, ale samo podnoszenie ciężarów nigdy go nie pasjonowało.

Z kulturystyką zapoznał się – jak zresztą wszyscy – przez „Sport dla Wszystkich". Ale nie jako młodzieniec, lecz już jako dorosły mężczyzna. Gdy przystąpił do uprawiania ćwiczeń, miał już ukończone studia wyższe. Liczył wtedy 24 lata (urodził się 1.III.1938 roku). I rzecz charak-



Wiesław Szydłowski.

terystyczna, że do tego czasu nie uprawiał właściwie żadnego sportu. Uchodził za słabeusza. Co więcej, gdy chciał przystąpić do ćwiczeń, lekarz stwierdził u niego nadciśnienie i dlatego też nie przyjęto go do Ośrodka Ćwiczeń Siłowych.

Posłuchajmy, co mówi dalej na ten temat.

Postanowiłem wtedy zadbać o swoje zdrowie i swoją sprawność. Kupiłem ekspandory oraz hantle 5 i 4-kilogramowe i przystąpiłem do ćwiczeń w domu. Ważyłem wtedy 74 kg, a obwód bicepsu wynosił 32 cm, ale po pół roku treningu stwierdziłem zadziwiającą poprawę w sylwetce i sile. Wtedy też lekarz stwierdził nadzwyczajną poprawę w moim stanie zdrowia i odtąd zacząłem systematycznie uczęszczać na ćwiczenia do

„Herkulesa". Ćwiczyłem 3 razy w tygodniu po 2 godziny. Nigdy częściej ani też dłużej nie trenuję.

Wtedy, gdy zgłosiłem się do „Herkulesa", wyciskałem w leżeniu 80 kg (był to rok 1963), a po kilku latach wynik poprawiłem o 100%.

Ulubione moje ćwiczenia to:

- wyciskanie sztangi w leżeniu,
- przysiady ze sztangą na barkach,
- w opadzie podciąganie sztangi,
- francuskie wyciskanie,
- krążenia ramion obciążonych hantlami i sztangielkami.

Zasadniczo ćwiczenia wykonuję w 4–5 seriach po 8 powtórzeń. W pewnym okresie stosowałem jednak również podwójne, a nawet potrójne serie.

Jeśli chodzi o wyżywienie, to staram się spożywać stosunkowo dużo białka zwierzęcego i wypijam dziennie około litra mleka.

Młodym kulturystom doradzam przede wszystkim systematyczność i wytrwałość w pracy.

Ćwiczenia siłowe dają mi wiele zadowolenia, stanowią piękny relaks po pracy umysłowej i chyba nie rozstanę się z nimi przed ukończeniem 40 roku życia. W lecie — w czasie wakacji — uprawiam pływanie i jeżdżę na rowerze.

Na jedno chciałbym jeszcze zwrócić uwagę, że w ciągu 10 lat ćwiczeń kulturystycznych nie doznałem żadnej kontuzji. Uległem raz kontuzji i to w czasie... podnoszenia ciężarów.

CZOŁOWI POLSCY KULTURYŚCI NA PRZESTRZENI 15 LAT

Wiesław Chałas – „polski Steve Reeves", mistrz Polski juniorów w pierwszych latach wprowadzania kulturystyki w kraju.

Wzrost 175 cm, waga 74 kg, obwód bicepsu 42 cm, klatki piersiowej 123 cm.

Jan Czepułkowski – w latach 1957 i 1959 dwukrotnie piąty w konkursach „Mr Universum" dla ciężarowców. Rekordzista Polski wagi lekkiej w trójboju olimpijskim w 1959 roku z wynikiem 365 kg (115+ +110+140).

Wzrost 159 cm, waga 68 kg, obwód bicepsu 42 cm, klatki piersiowej 120 cm.

Sławomir Filipowicz – tryumfator międzynarodowych zawodów w 1969 roku w Tiumenie (Syberia), rewelacyjny junior w 1968 roku, kiedy kroczył od zwycięstwa do zwycięstwa, student Politechniki Warszawskiej. Kontuzja w 1970 roku wyeliminowała go na pewien czas ze startów w zawodach. W 1971 roku pokonał Czechosłowaków w I międzypaństwowym spotkaniu Polska – Czechosłowacja w Mariańskich Łaźniach.

Wzrost 178 cm, waga 85 kg, obwód bicepsu 45 cm, klatki piersiowej 124 cm. Dysponuje olbrzymią siłą: 165 kg w wyciskaniu sztangi w leżeniu i 190 kg w przysiadzie. Był mistrzem Polski juniorów w skokach na batucie.

Marian Glinka – czołowy kulturysta Polski w latach 1962–1970. Zajęcia zawodowe (artysta scen warszawskich) uniemożliwiają mu start w imprezach. Posiada piękną sylwetkę.

Wzrost 180 cm, waga 79 kg, obwód bicepsu 45 cm, klatka piersiowa 125 cm.

Andrzej Jasiński – dwukrotny mistrz Polski w kulturystyce w latach 1959–1960, wicemistrz krajów skandynawskich w 1961 roku w Szwecji, wybitny propagator kulturystyki w pierwszych latach jej istnienia.

Wzrost 166 cm, waga 75 kg, obwód bicepsu 45 cm, klatki piersiowej 126 cm. Był w 1959 roku trzecim sztangistą Polski wagi lekkiej. Bardzo dobry gimnastyk (posiadał II klasę sportową).

Antoni Kołecki – zwycięzca zawodów sopockich w latach 1967–1969. W 1970 roku uległ ciężkiemu wypadkowi w kraksie motocyklowej (skomplikowane złamanie nogi, ogólne potłuczenia), ale w 1972 roku dzięki systematycznie stosowanym ćwiczeniom i wybitnej sile wrócił znów na podium i w ogólnopolskich zawodach w Katowicach zajął II miejsce.

W czasie szczytowej formy otrzymywał od sędziów najwyższe noty (po 20 punktów) za postawę i pozowanie. Dysponuje olbrzymią siłą.

Mieczysław Krydziński – uważany przez niektórych za najlepszego kulturystę Polski wszystkich czasów. Przedwcześnie opuścił szeregi kulturystów przenosząc się do teatru pantomimicznego we Wrocławiu (dyr. Henryk Tomaszewski). Tam pracował 7 lat, podobnie jak i jego brat – również czołowy kulturysta – **Bogusław.**

Wzrost Mieczysława 182 cm, waga 92 kg, obwód bicepsu 48 cm, klatki piersiowej 132 cm. W wyciskaniu sztangi w leżeniu legitymuje się wynikiem 170 kg.

Wzrost Bogusława 186 cm, waga 97 kg, obwód bicepsu 48 cm, klatki piersiowej 132 cm. Wyciska w leżeniu sztangę wagi 160 kg.

Przemysław Kwiatkowski – czterokrotny zwycięzca w zawodach sopockich (rekord!) w latach

1963–1965 i 1968. Zdobywca V miejsca na Mistrzostwach Europy w kulturystyce w 1961 roku we Wiedniu (dla ciężarowców).

Wzrost 173 cm, waga 85 kg, obwód bicepsu 42 cm, klatki piersiowej 124 cm. Wywalczył na mistrzostwach Polski w 1958 roku czwarte miejsce w podnoszeniu ciężarów. W trójboju olimpijskim legitymuje się wynikiem 410 kg. Był dobrym lekkoatletą (rzut młotem 59,68 m) i pływakiem. Przysiad ze sztangą – 215 kg.

Zbigniew Małachowski – wybitny kulturysta Bielawy, reprezentant Polski w kulturystyce w latach 1971–1972. Imponuje piękną budowlą i wspaniałym rozwojem mięśni.

Wzrost 172 cm, waga 75 kg, obwód bicepsu 46 cm, klatki piersiowej 125 cm.

Paweł Przedlacki – patrz jego trening.

Stanisław Ptaszyński – reprezentant Polski w kulturystyce, przez szereg lat czołowy zawodnik, wybitny instruktor.

Wzrost 180 cm, waga 85 kg, obwód bicepsu 44 cm, klatki piersiowej 122 cm. Nauczyciel wf.

Marian Rossa – przez kilka lat czołowy kulturysta, bardzo wszechstronny sportowiec, reprezentant Polski w lekkiej atletyce, dobry ciężarowiec.

Wzrost 175 cm, waga 90 kg, obwód bicepsu 48 cm, klatki piersiowej 126 cm.

Jan Włodarek – groźny konkurent Antoniego Kołeckiego, z którym przez kilka lat rywalizował o tytuł najlepszego kulturysty kraju. Najsilniejszy kulturysta Polski. Wyciska w leżeniu 177,5 kg, przysiada ze sztangą 215 kg.

Wzrost 184 cm, waga 88 kg, obwód bicepsu 45 cm, klatki piersiowej 128 cm.

Wiesław Wnęk – bliższe dane patrz jego trening.

Stanisław Wielgus – mistrz Wybrzeża w kulturystyce w latach 1960–1968, wybitny instruktor i działacz.

Urodził się w 1936 roku w Warszawie, w której przebył okupację i powstanie, a w której jako ośmioletni chłopiec o mało nie zginął. Po oswobodzeniu Warszawy rodzice

St. Wielgusa osiedli w Gdańsku. Czynili wszystko, by chłopcu przywrócić zdrowie i siły. Zastosowali przede wszystkim najlepsze lekarstwo – r u c h. W 12 roku życia zgłosili go do szkoły baletowej, gdzie przez 4 lata uczył się tańca, po czym przez półtora roku ćwiczył w Zespole Pieśni i Tańca „Mazowsze". Ale sam taniec mu nie wystarczał. Opanował go i pochłonął całkowicie sport. Niebawem zapisał się do Technikum Wychowania Fizycznego w Oliwie. Po pięciu latach nauki ukończył jeszcze dwuletnie Studium Wychowania Fizycznego. Studiując dalej, w 1972 roku otrzymał dyplom magistra wychowania fizycznego.

Pierwsze zetknięcie z kulturystyką nastąpiło przez „Sport dla Wszystkich" w 1957 roku, a więc wtedy, kiedy kulturystyka zaczęła stawiać pierwsze kroki. Jesienią 1958 roku utworzył sekcję kulturystyczną w Ognisku TKKF „Radość" przy Studium Nauczycielskim. Była to pierwsza sekcja kulturystyczna na Wybrzeżu. W latach 1961–1964 prowadził – jako pierwszy w Polsce – doświadczenia z młodzieżą szkoły podstawowej wprowadzając do lekcji wf elementy ćwiczeń siłowych. W 1967 roku założył sekcję kulturystyczną „Albatros" przy Stoczni Komuny Paryskiej w Gdyni, a rok później sekcję kulturystyczną przy RSW „Prasa", prowadzoną przez niego do dziś dnia. W sekcji tej ćwiczą czołowi dziennikarze Wybrzeża. Od 1968 roku prowadzi klub kulturystyczny „Magda", który założył i wyposażył w sprzęt.

NAJLEPSI KULTURYŚCI ŚWIATA NA PRZESTRZENI LAT

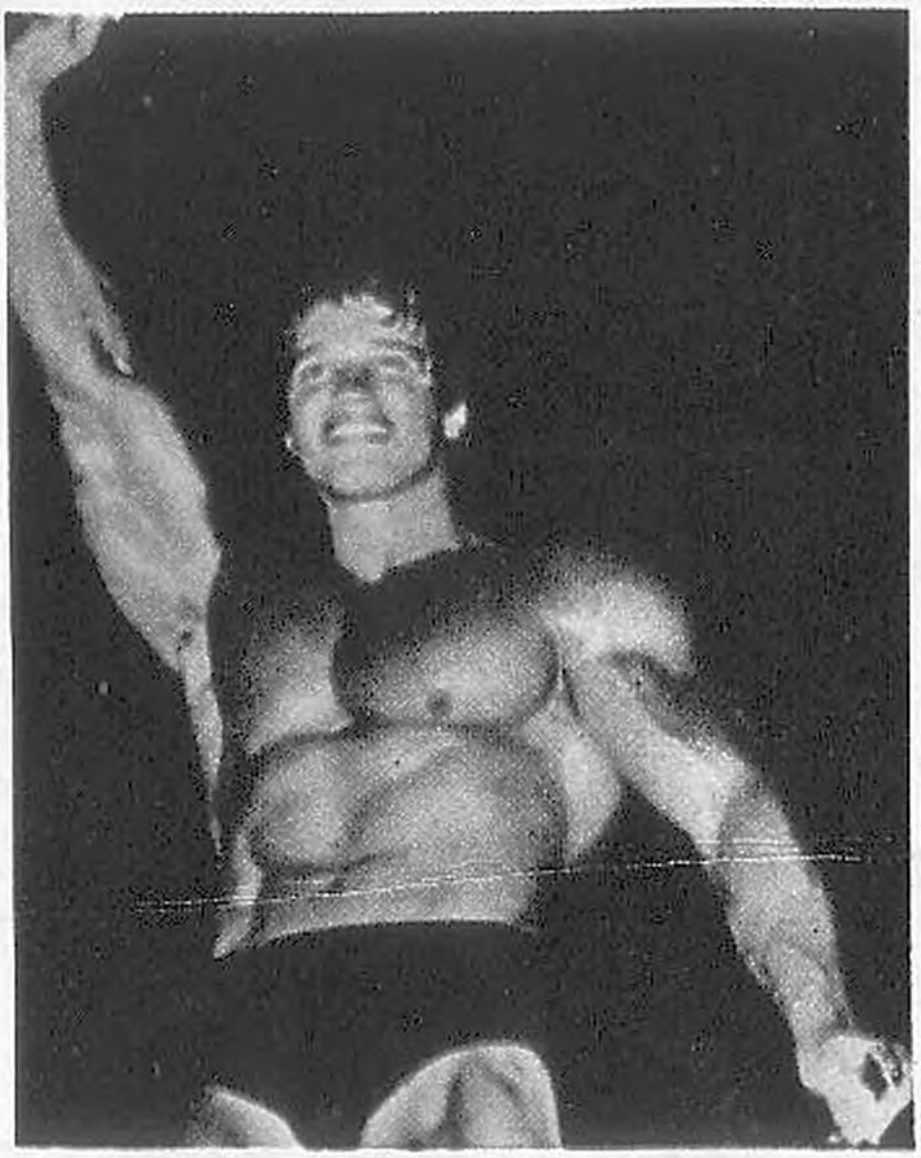
ARNOLD SCHWARZENEGGER

Jest obecnie najlepszym kulturystą świata. Urodził się 30.VII.1947 roku. Ojciec jego, wszechstronny sportowiec, był mistrzem Austrii w gimnastyce przyrządowej, mistrzem Europy w rzutach krążkiem curlingowym, jednym z najlepszych graczy w curling*). Młody Arnold zaczął także od curlingu, ale gdy na mistrzostwach juniorów (jako piętnastolatek) zajął zaledwie szóste miejsce, postanowił najpierw wzmocnić się. Wszyscy jego rywale byli od niego znacznie silniejsi.

Przełomowym dla niego momentem było przypadkowe spotkanie się na plaży (Schwarzenegger był również dobrze zapowiadającym się pływakiem) z czołowym ówczesnym kulturystą Austrii, Kurtem Marnulą. Zachwycony sylwetką i siłą Marnuli, Arnold przyjął zaproszenie na trening do ośrodka i stał się jednym z najpilniejszych uczniów. Po półrocznym treningu, w lutym 1963 roku, Arnold mógł się już pochlubić następują-

---

* Curling, gra zbliżona do kręgli, ale uprawiana na lodzie. Zamiast kul rzuca się krążki metalowe wagi 20 kg. Krążki te mają kształt grubych dysków. W czasie gry trzeba wykonać 50–60 rzutów ciężkim krążkiem, co wymaga dobrej kondycji; trzeba też przejść niekiedy kilka kilometrów.



Arnold Schwarzenegger
(Austria).

cymi wymiarami: wzrost 181 cm, waga 69 kg, obwód bicepsu 33 cm, klatki piersiowej 104 cm, uda 53 cm, obwód w pasie 69 cm.

W styczniu 1964 roku – po systematycznym treningu kulturystycznym – tak się wzmocnił, że został wicemistrzem Europy w curlingu. Trzy miesiące później stanął do mistrzostw Austrii w kulturystyce i zwyciężył w kategorii juniorów (w klasyfikacji ogólnej juniorów i seniorów zajął trzecie miejsce). Te sukcesy wzmogły jego zapał do pracy. Na jesieni tego samego roku zdobył mistrzostwo okręgowe juniorów w podnoszeniu ciężarów w wadze średniej wynikiem 320 kg.

Rok później wywalczył tytuł mistrza Austrii w podnoszeniu ciężarów i sięgnął w kulturystyce po pierwsze międzynarodowe zwycięstwo w Stuttgarcie. Jego wymiary w tym czasie były następujące: wzrost 185 cm, waga 89 kg, obwód bicepsu 45 cm, klatki piersiowej 127 cm, obwód w pasie 76 cm, obwód uda 62 cm.

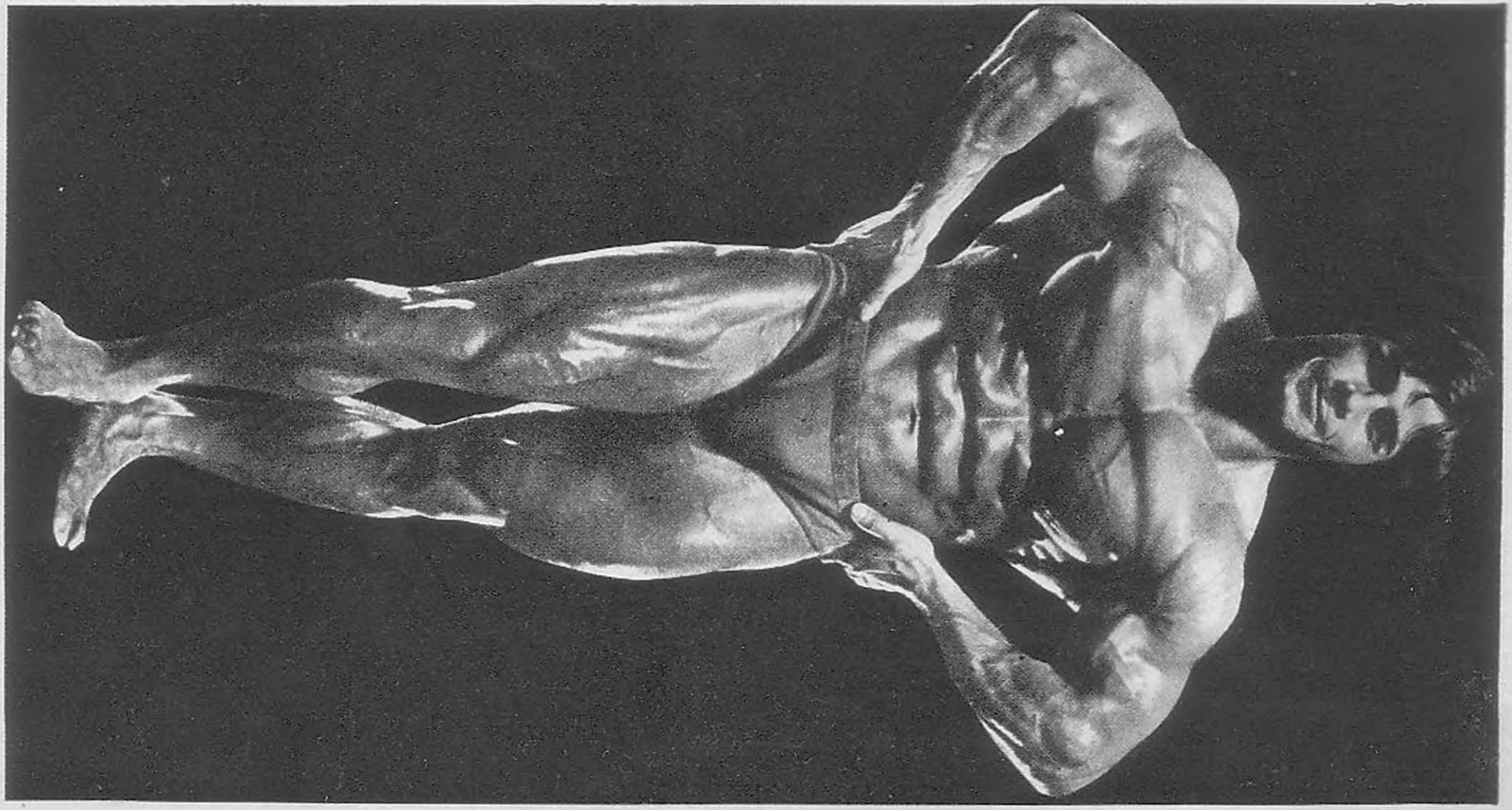
W 1966 roku przeniósł się do Monachium. Tam pracował w sklepie sportowym i w wolnym czasie intensywnie trenował. Czynił też szybkie postępy. By dorównać Reg Parkowi, trenował 7 razy tygodniowo po 3–4 godziny. Przepowiadano mu, że się przetrenuje, a tymczasem doszedł do wyników, jakich żaden dotąd kulturysta nie osiągnął. Jego start w 1966 roku w Berlinie (podczas mistrzostw świata w podnoszeniu ciężarów rozegrano wówczas po raz ostatni mistrzostwa kulturystyczne) wzbudził prawdziwą sensację, podobnie jak i jego występ w mistrzostwach NABBA*). Wtedy to ważył już 107 kg, biceps rozwinął do 52 cm, obwód klatki piersiowej do 137 cm, uda 67 cm, łydki 44 cm.

Heidenstam, prezes NABBA i wybitny „spec" w dziedzinie kulturystyki, stwierdził wówczas, że nigdy nie widział dotąd tak wspaniale zbudowanego 19-latka. Steve Reeves i Reg Park zostali przez młodego Austriaka zdystansowani.

W 1967 roku wywalcza tytuł Mr Universe. Sukces swój powtarza w latach 1968–1970. W tym samym jeszcze roku przeszedł do obozu zawodowców i zdobył w Nowym Jorku tytuł „Mr Olympia" (mistrz świata zawodowców). W 1971 roku w Paryżu został znów bezkonkurencyjnym mistrzem świata zawodowców. Ostatnie jego wymiary, to: wzrost 187,5 cm, waga 113,5 kg, obwód klatki piersiowej 149 cm, bicepsu 55,5 cm, uda 77,5 cm i łydki 49,5 cm.

---

* NABBA – National Amateur Body- Building Association, konkurencyjna Federacja dla IFBB. Jej siedziba mieści się w Anglii, prezesem jest Oscar Heidenstam. NABBA organizuje wciąż jeszcze swoje własne mistrzostwa świata.



Francesco Colombo (Włochv).

FRANCESCO COLOMBO – PIERWSZY AMATORSKI MISTRZ ŚWIATA

We wrześniu 1970 roku, na kongresie belgradzkim, powołana została do życia Amatorska Federacja Kulturystyki (IFBB – International Federation of Body-Builders). Dzień później rozegrano pierwsze oficjalne mistrzostwa świata IFBB, noszące wówczas jeszcze dawną nazwę „Mr Universe". Zwycięzcą wszechkategorii został Włoch Francesco Colombo.

Sympatyczny ten zawodnik, z którego twarzy uśmiech schodzi bardzo rzadko, wszedł do kulturystyki – żeby tak rzec – z pomostu ciężarowców. Szczególnie imponujące wyniki uzyskiwał w bojach siłowych:

– w wyciskaniu sztangi w leżeniu	– 205,0 kg
– w przysiadzie ze sztangą	– 302,5 kg
– w „martwym ciągu"	– 315,0 kg
Łącznie	– 822,5 kg

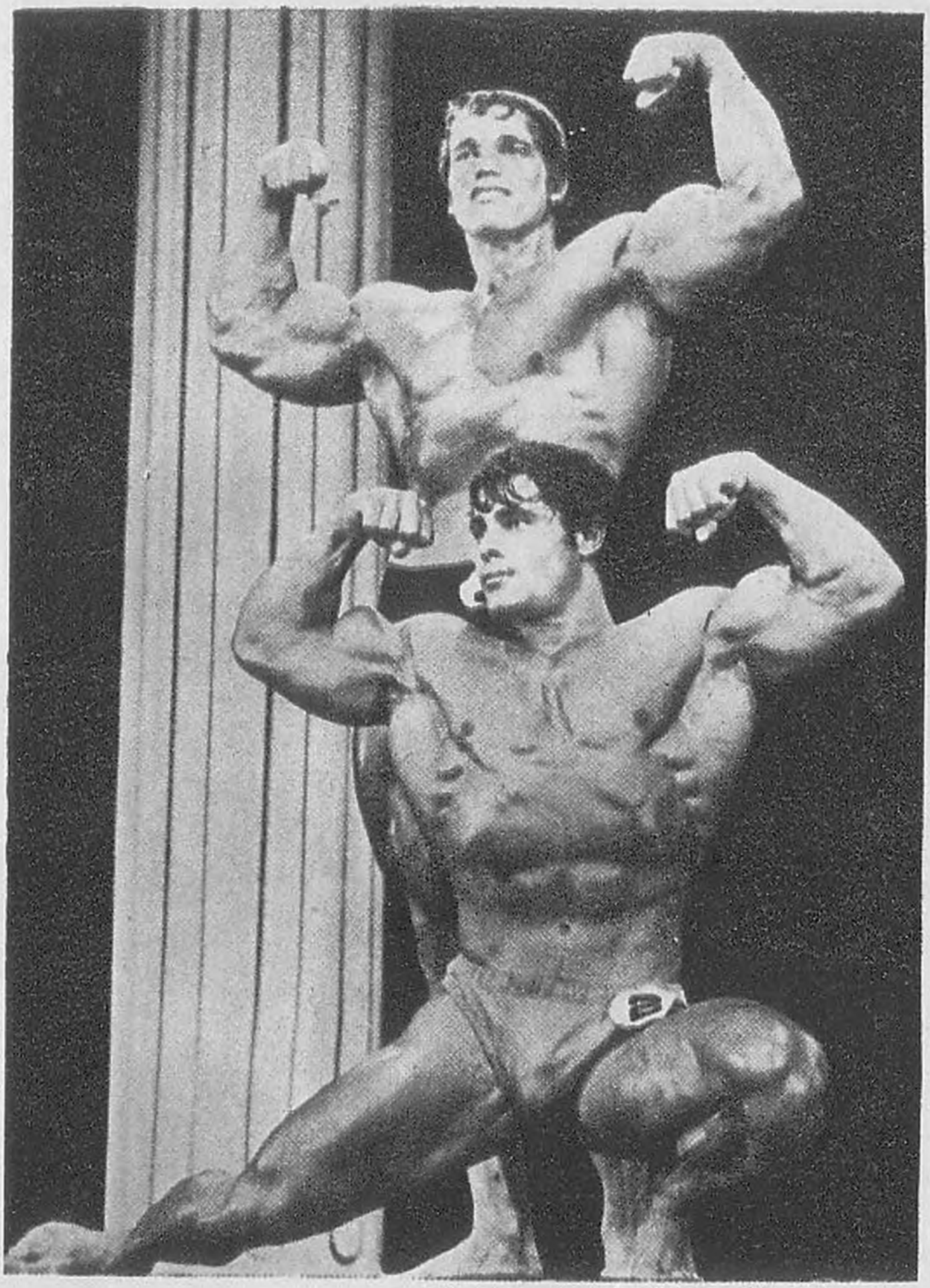
Colombo uzyskał te wyniki przy wadze ciała 80 kg. Imponujący rezultat!

W trójboju olimpijskim – bez specjalnego treningu – legitymował się wynikiem 420,0 kg (140+120+160).

Pierwszy poważny sukces w kulturystyce osiągnął w 1968 roku na mistrzostwach Włoch w Bergamo, zajmując pierwsze miejsce. Sukces powtórzył w tym samym roku na mistrzostwach Europy w Brugee. Dwa lata później – w 1970 roku – zdobył w Essen po raz drugi tytuł mistrza Europy, a w Belgradzie tytuł „Mr Universe".

PLEBISCYTY NA NAJLEPSZYCH

Oficjalny organ Międzynarodowej Federacji Kulturystyki (miesięcznik *„Muscle Buider – Power"*) ogłosił w 1969 roku plebiscyt na najlepszego kulturystę świata na przestrzeni lat, który wyłonił następującą kolejność:



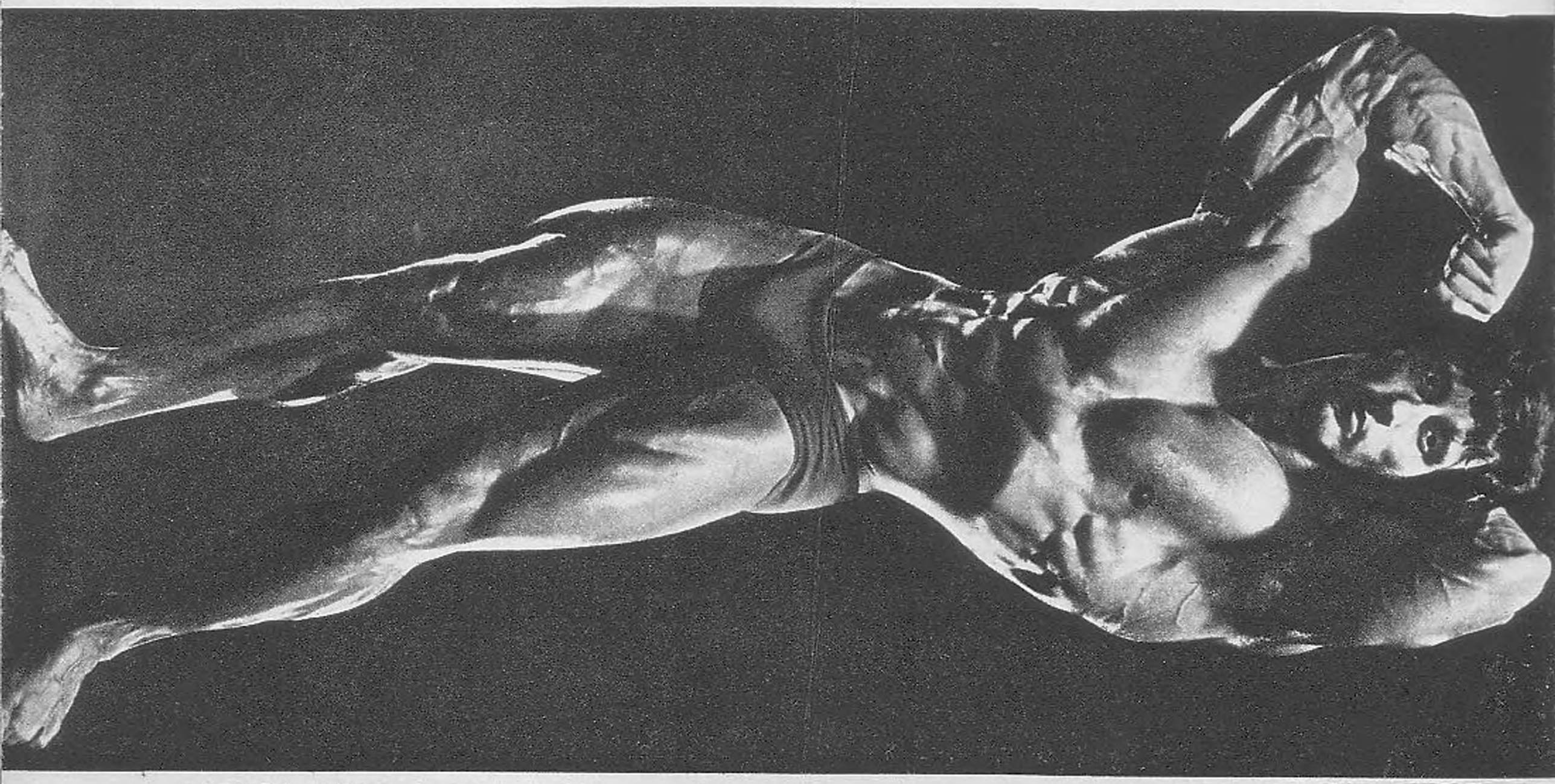
Arnold Schwarzenegger i Francesco Colombo – czołowi kulturyści świata w latach 1970–1972.

1. Steve Reeves
2. Arnold Schwarzenegger
3. Sergio Oliva
4. Larry Scott
5. Frank Zane
6. Francesco Colombo
7. Rick Wayne
8. Bill Pearl
9. Dave Draper
10. Chuck Sipes

W plebiscycie przeprowadzonym dwa lata później (1971 rok) kolejność zmieniła się następująco:

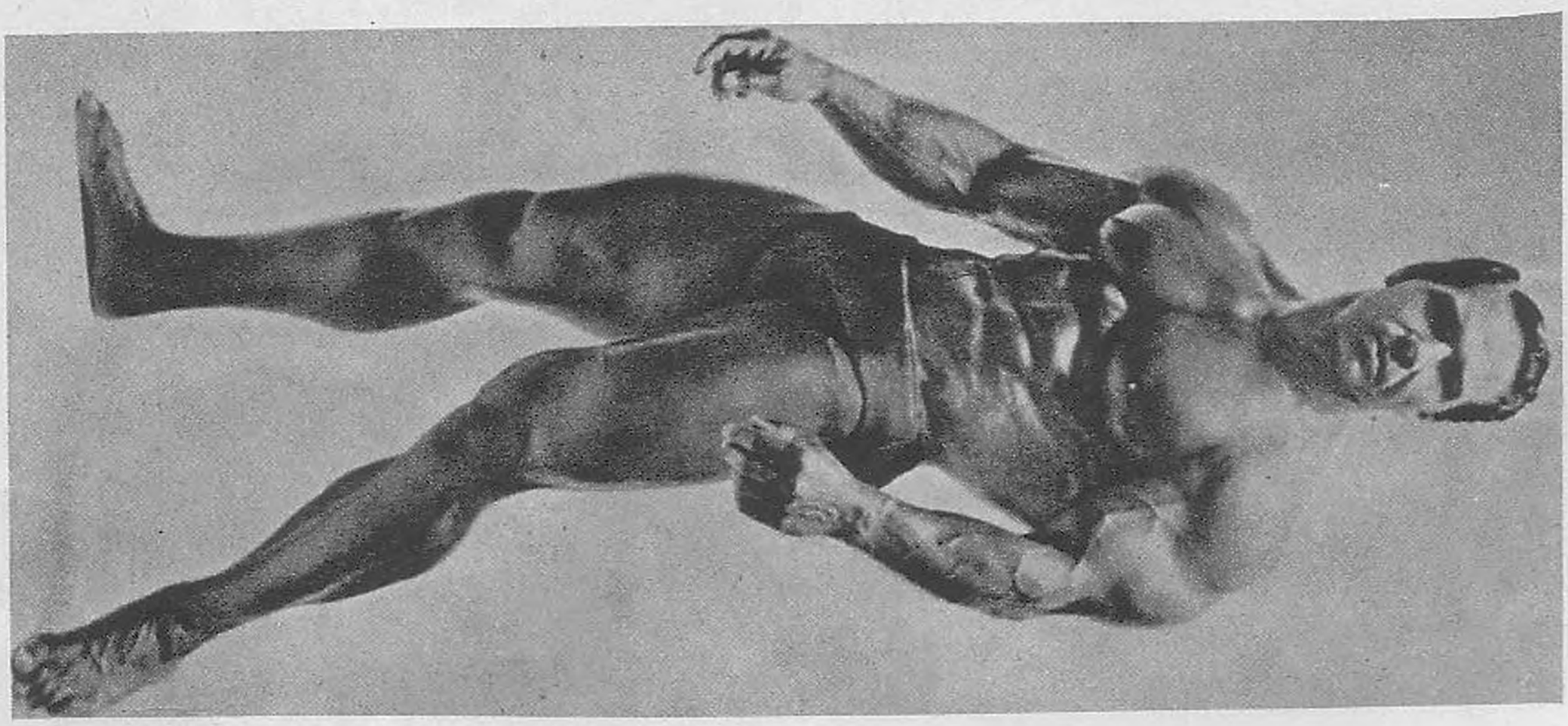
1. Arnold Schwarzenegger
2. Sergio Oliva
3. Frank Zane
4. Francesco Colombo
5. Dave Draper
6. Rick Wayne
7. Boyer Coe
8. Reg Park
9. Larry Scott
10. Steve Reeves

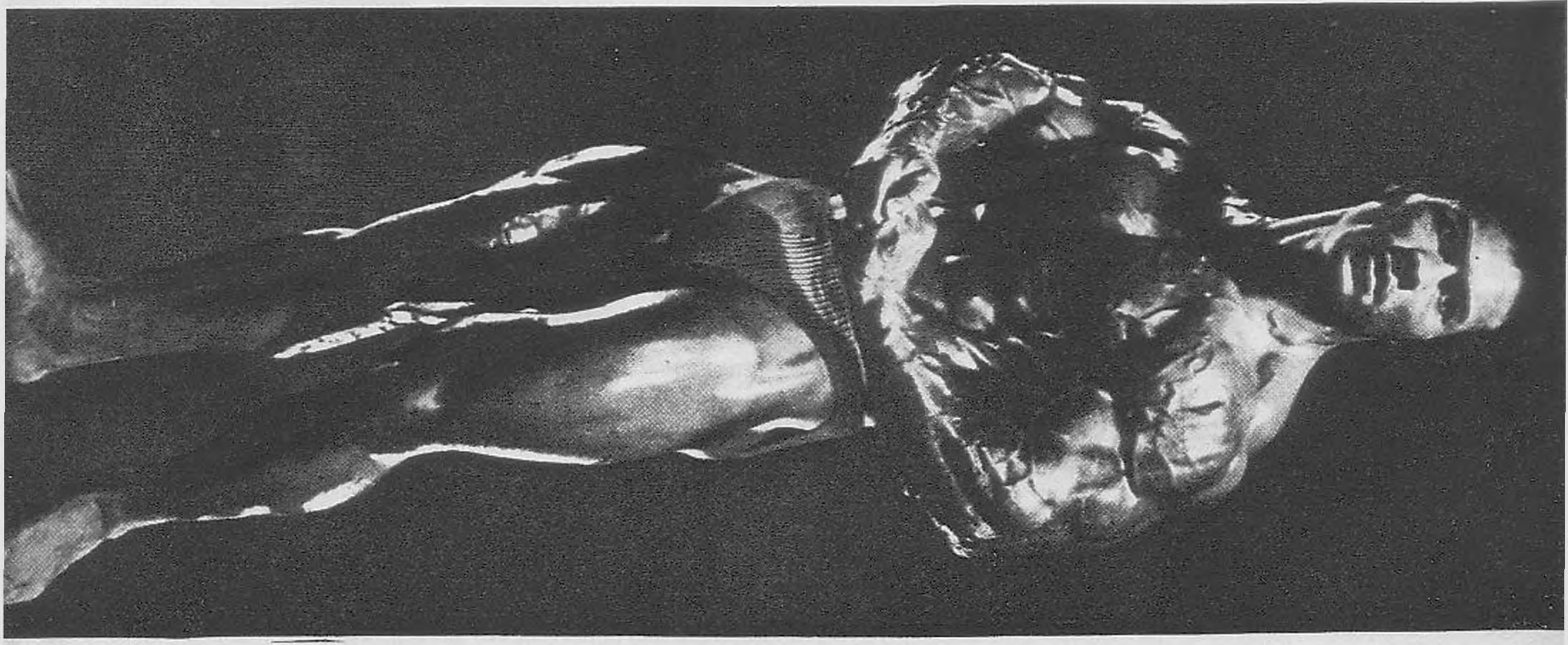
Dave Draper (USA).



Frank Zane (USA).

Bill Pearl.





Ricky Wayne (Anglia).

W ciągu dwóch lat Steve Reeves spadł z pierwszego na dziesiąte miejsce. Pod względem umięśnienia Steve Reeves z pewnością ustępuje dziś znacznie najlepszym kulturystom, ale pod względem harmonii i piękna sylwetki oraz „celowości" pracy nad umięśnieniem wciąż jest chyba najlepszy. Nadmierny rozwój mięśni – pobudzany ostatnio także różnymi środkami odżywczymi – wcale nie jest wskazany. Dlatego też „polska szkoła kulturystyki" nie kładzie nacisku na rozrost mięśni, lecz na ich sprawność (siłę szybką) – przydatną przede wszystkim w życiu do lepszego wykonywania pracy i do uzyskiwania lepszych wyników w sporcie.

ZDOBYWCY TYTUŁU „MR UNIVERSE" IFBB

(przed powstaniem federacji amatorskiej)

1959 rok Eduardo Sylvestre
1961 rok Chuck Sipes
1962 rok George Eiferman
1963 rok Harold Poole
1964 rok Larry Scott
1965 rok Earl Maynard
1966 rok Dave Draper
1967 rok Sergio Oliva
1968 rok Frank Zane
1969 rok Arnold Schwarzenegger
1970 rok Francesco Colombo
1971 rok Arthur Beckles

„MR OLYMPIA" (MISTRZOWIE ŚWIATA ZAWODOWCÓW) IFBB

1965 rok Larry,Scott
1966 rok „ „
1967 rok Sergio Oliva
1968 rok „ „

1969 rok Sergio Oliva
1970 rok Arnold Schwarzenegger
1971 rok ,, ,,

NAJLEPSI Z NAJLEPSZYCH I ICH WYMIARY

	Arnold Schwarzenegger	Sergio Oliva	Frank Zane	Francesco Colombo	Steve Reeves	Jack Delinger	Boyer Coe
wzrost	188	178	175	164	188	173	173
waga	113,5	103	93	80	101	93	91
biceps	56	53	48,5	47	48	48,5	50,5
klatka piersiowa	150	138	132	134	131	127	130
udo	77	71	63,5	63	68,5	67	66
łydka	49,5	46	43	47	46	44	43

	John Grimek	Clarence Ross	George Eiferman	Joe Abbenda	Val Vasilieff	Dave Draper	Bob Gajda
wzrost	174	176,5	173	182	179	180	175
waga	88,5	86	90,5	93	93	105	90
biceps	46,5	44	46	46	48	52	47
klatka piersiowa	128	126	127	129	137	138	129
udo	68,5	65	63	65,5	67,5	68	65
łydka	43	42	41	42,5	44	45	43

SIŁA TO WYNIKI W SPORCIE

Każdy dziś wie, że w treningu sportowym ćwiczenia siłowe odgrywają poważną rolę. Rewelacyjne tempo podnoszenia się rekordów – zwłaszcza w konkurencjach siłowych – to wynik takiego właśnie treningu. Między innymi w rzutach.

Do ćwiczeń siłowych przywiązuje się dziś dużą wagę w zaprawie kondycyjnej, a wszyscy najwybitniejsi trenerzy zalecają ćwiczenia z obciążeniem nawet w okresie startowym. Ale trzeba pamiętać, że u sportowca mięśnie muszą być „szybkie", a obszerność ruchu duża. Zatem ciężar w zaprawie siłowej musi być tak dobierany, aby pobudzał mięśnie do silniejszego skurczu, a nie hamował jego ruchu. Ruchy trzeba wykonywać szybko.

Ćwiczenia te odgrywają podwójną rolę: służą do wzmocnienia mięśni najczynniejszych w danej konkurencji oraz spełniają funkcję wyrównawczą w stosunku do grup mięśniowych ruchowo upośledzonych.

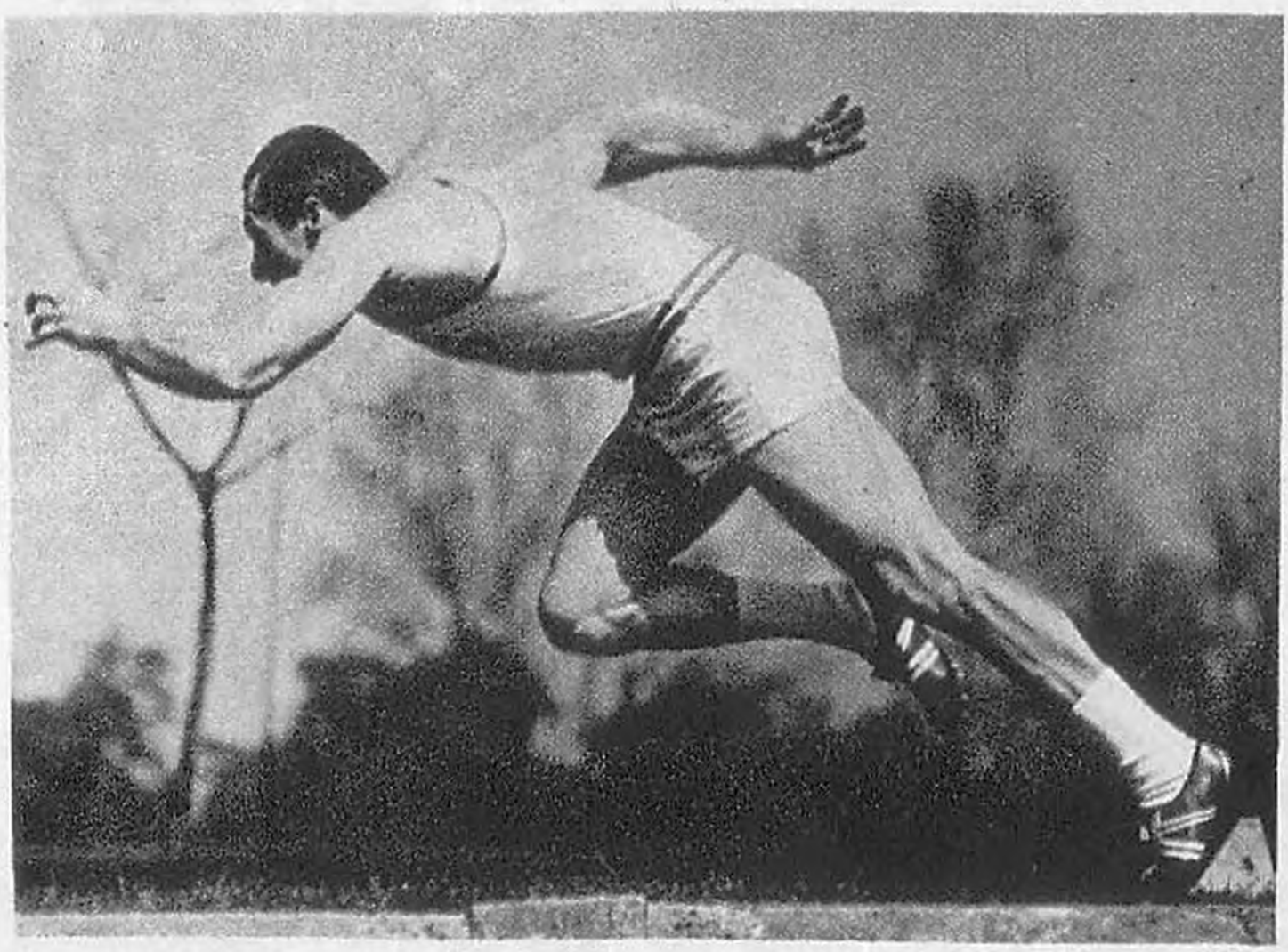
Każda dyscyplina ma już opracowane zestawy ćwiczeń siłowych specjalnych, stosowanych dla rozwinięcia i wzmocnienia mięśni najbardziej angażowanych w pracy, jak i całego organizmu. Zestawy te są niekiedy publikowane w czasopismach fachowych. Jednakże są to na ogół materiały dość trudno dostępne. Nie od rzeczy więc będzie zamieszczenie najbardziej charakterystycznych z tych ćwiczeń w poradniku kulturystycznym.

Ćwiczenia tu podane odnoszą się do kilku popularnych dyscyplin sportu.

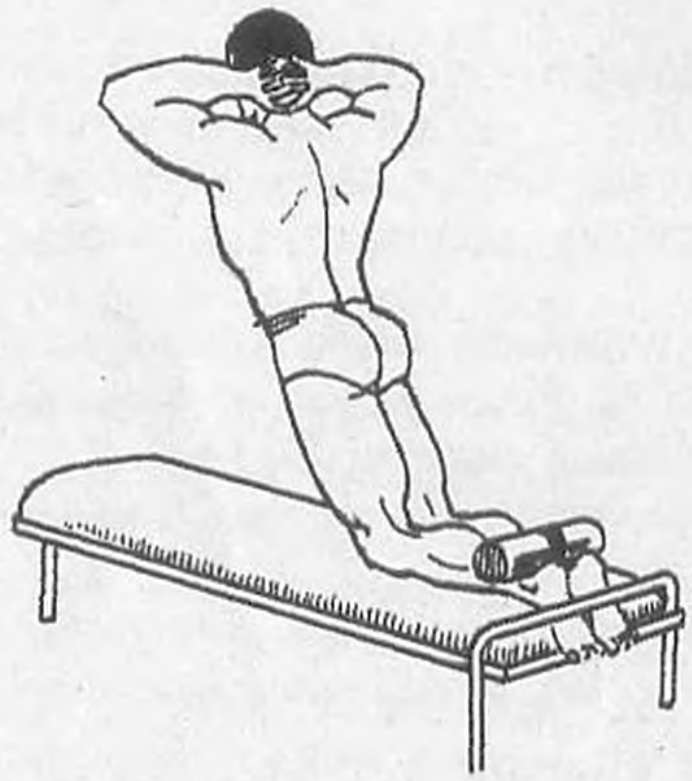
Biegi

Stwierdzono, że szybkość biegu można wzmóc przez zwiększenie siły nóg. Najważniejszym ćwiczeniem są półprzysiady na całych stopach w niewielkim rozkroku z dość dużym obciążeniem (sztangą) na barkach. Po ugięciu nóg co najmniej do kąta prostego, następuje szybki ich wyprost do wysokiego wspięcia na palce. W przysiadzie nie pochylać się do przodu. 8 przysiadów, które składają się na jedną serię, należy wykonywać na czas i notować wynik. Na jednym treningu należy wykonać trzy takie serie. W zimie ćwiczy się 2–3 razy w tygodniu, w sezonie startowym jeden raz.

Od czasu do czasu ćwiczyć podskoki obunóż z obciążeniem. W podskoku nie schodzić zbyt nisko, po czym



Marian Rossa.



bezpośrednio wyskakiwać w przód i w górę. Skakać sprężyście niczym piłeczka. Obciążenie na barkach.

Ważnym ćwiczeniem dla biegaczy są szybkie wznosy obciążonego kolana do klatki piersiowej.

Szczególnie wartościowe ćwiczenie dla sprinterów – wpływające przede wszystkim na rozwój mięśnia dwugłowego uda jest następujące: klęknąć na poduszce, materacu lub piasku (np. na plaży) i z pomocą współćwiczącego naciskającego na stopy lub po ustaleniu podudzi, wykonywać opusty i wznosy tułowia i ud. Ruch wykonuje się wyłącznie w stawie kolanowym. Tułów i uda tworzą – w czasie wykonywania ćwiczenia – jedną linię. Jest to ćwiczenie b. trudne i dlatego trzeba je wykonywać ostrożnie (ruch stopniowo pogłębiać), ale po pewnym czasie wzmocni nam doskonale mięśnie ud.

Skoki

Ćwiczenia jak wyżej z dodaniem wysokich wspięć na palce z obciążeniem (ciężar na barkach), wymachów nóg obciążonych żelaznym sandałem i wypychania ciężaru w górę nogami (ulubione ćwiczenie Walerego Brumela).

Rzuty

Jess Mortensen, trener kadry olimpijskiej USA, podaje następujący typowy program dla miotaczy kuli.

1. Klasyczne wyciskanie sztangi (5 serii po 3–5 powtórzeń) obciążenie 45 kg. Ruchy wykonywane energicznie i szybko. Stopniowo zwiększać ciężar do 90 kg.
2. Wznosy przedramion (3 serie po 5 powtórzeń), rozpoczynając od obciążenia 20 kg.
3. Rwanie oburącz (3 serie po 5 powtórzeń), zaczynając od 45 kg (ciężar zwiększać, gdy 5-krotne powtórzenie ruchu nie sprawia już trudności).
4. Półprzysiady (3 serie po 5 powtórzeń) zaczynając od 70 kg.
5. Wypychanie sztangi w przód sprzed piersi (4 serie po 5 powtórzeń, wykonanych b. szybko, zaczynając od 20 kg). Ustawić się w wąskim rozkroku.
6. Uginanie i wyprosty nadgarstków (3 serie po 5 powtórzeń) zaczynając od obciążenia 20 kg.
7. Wyciskanie lekkiej sztangi jednorącz (3 serie po 8 powtórzeń) stojąc w pozycji wyrzutnej do pchnięcia kulą. Wyciskać sztangę ze współpracą nóg i tułowia (wyprosty). Ruchy jak najszybsze.
8. Wyciskanie sztangielek na skośnej ławce. Leżąc na ławce wyciskać sztangielkę (znaczne obciążenie) w trzech seriach po 3 powtórzenia, zaczynając od około 45 kg.

Niezależnie od tych ćwiczeń zaleca się wszystkim lekkoatletom: rwanie sztangi, przenoszenie ramion obciążonych hantlami przodem w górę i w bok (w leżeniu na ławce) i wyciskanie sztangi w leżeniu.

ĆWICZENIA SIŁOWE PIŁKARZY

Piłkarz musi być szybki i wytrzymały, skoczny i silny, co jest mu potrzebne nie tylko przy wykopie piłki, ale i w walce o nią. Siła mięśniowa ogólna musi się więc u niego łączyć z jak najwszechstronniejszą sprawnością.

Ćwiczenia siłowe hantlami, sztangielkami, sztangą lub sprężynami powinien przejść każdy z piłkarzy.

Zwrócić też trzeba uwagę na ćwiczenia specjalne jak: ćwiczenia z obciążeniem (sandały metalowe lub woreczki z piaskiem) rozwijające mięśnie nóg, ćwiczenia mięśni brzucha, jak również ćwiczenia wzmacniające i skracające mięśnie grzbietu oraz ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe – dla uniknięcia trafiającego się jeszcze u niektórych „garbu piłkarskiego".

Ćwiczenia siłowe należy prowadzić nie tylko w zamkniętym pomieszczeniu, ale raz po raz stosować je w terenie: w lecie jako biegi i skoki (wieloskoki) w sypkim piasku na plaży, w zimie – w formie brodzenia w śniegu. Taki marsz, a także bieg – jeśli śnieg nie jest głęboki – jest bardzo wartościowym ćwiczeniem nie tylko dla rozwoju mięśni (zmusza do wysokiego unoszenia kolan), ale i układu krążenia. Doskonale też wentyluje płuca, zwiększa wytrzymałość.

A oto ćwiczenia siłowe, które można przeprowadzić wszędzie (również w domu).

Ćwiczenia siłowe dynamiczne

1. Stojąc, wymachy nóg w przód i w tył. Stopy obciążone. Wykonać po 10–15 ruchów każdą nogą. Rozpoczynać od lekkiego obciążenia stóp.
2. W pozycji jak wyżej – wymachy nóg w bok, jak również krążenia nogi w stawie biodrowym. Obciążenie minimalne. Zaleca się dużą ostrożność przy stosowaniu.
3. Półprzysiady i trzy czwarte przysiadu z obciążeniem na barkach (sztanga, worek z piaskiem itd.) i szybkim wyprostem nóg w kolanach. Stopy ustawione równolegle. Obciążenie takie, by w jednej serii można było wykonać co najmniej 8 przysiadów. Raz w tygodniu ćwiczyć przysiady na czas (np. ilość przysiadów wykonanych w ciągu 30 sekund z obciążeniem).
4. Z ćwierć-i półprzysiadu wyskok w górę z workiem piasku na barkach (waga około 20 kg). Podskakiwać luźno, wysoko, sprężynując w stawie skokowym. W czasie wyskoku wyprost tułowia w biodrach. Wykonać co najmniej 10–15 przysiadów w 2 seriach.

5. Wspięcie na palcach i z tej pozycji rozkroki i zeskoki oraz wykroki z workiem piasku na barkach. Skakać luźno, swobodnie – do zmęczenia. Po każdym ćwiczeniu i serii ćwiczeń wypocząć aż do uregulowania oddechu (od czasu do czasu sprawdzać tętno).
6. Rwanie gryfu lub lekkiej sztangi (ewent. worka z piaskiem o długich uchwytach). Rwanie wykonywać na siad i na nożyce. Zwracać uwagę na niski przysiad lub głęboki wypad, ramiona wznosić w górę do pełnego wyprostu i odchylać je jak najdalej do tyłu. Ćwiczenia powtarzać po 6–8 razy (w zależności od kondycji i samopoczucia).
7. Stopą stanąć na krześle i wznieść się aż do wyprostu nogi. Sprawniejsi trzymają w dłoniach obciążenie (hantle lub sztangielki). Ruch wstępowania na krzesło musi być szybki. Zaawansowani nie stawiają wolnej stopy na ziemi, lecz w momencie gdy mają już dotknąć podłoża, wykonują ponowny wyprost nogi postawnej w kolanie. Ostrożność przy wykonywaniu ćwiczenia jak najbardziej wskazana. Krzesło musi stać pewnie na nogach. Wykonywać po kilka lub kilkanaście ruchów szybkich, płynnych.

Ćwiczenia izometryczne

1. W siadzie na stole lub krześle wznos nóg prawie do poziomu, skrzyżowanie stóp i w tej pozycji naciskać dolną nogą w górę, a górną w dół. Nogi tylko lekko ugięte w kolanach. Naciskać energicznie przez 3–5 sekund, po czym zmiana układu nóg (zmiana skrzyżowania). Ręce przytrzymują krawędź stołu lub krzesła, tułów wyprostowany.
2. W siadzie rozkrocznym podpartym (na ziemi) – nogi krzesła objęte podudziami – ściskanie nóg krzesła nogami wyprostowanymi w kolanach. Ważne ćwiczenie mięśni przywodzicieli uda. Naciskać 3–5 sekund.
3. W siadzie na taborecie przywrzeć plecami do ściany i płaskimi dłońmi (ramiona opuszczone w dół) naciskać na ścianę energicznie przez 3–5 sekund (ćwiczenie mięśni grzbietu).
4. W leżeniu przodem wznos nogi wyprostowanej w kolanie tak, by piętę oprzeć od spodu o jakąś ustaloną płaszczyznę; naciskać piętą ku górze przez 3–5 sekund.

W czasie ćwiczeń nie wstrzymywać oddechu. Oddychać możliwie głęboko, zwracając uwagę głównie na wydech. Ćwiczyć przy otwartym oknie.

Podane tu ćwiczenia są zalecane również przedstawicielom innych gier, jak siatkówka, badminton, rugby, hokej oraz – częściowo – lekkoatletom.

ĆWICZENIA SIŁOWE KOLARZY

Również dla kolarzy ćwiczenia siłowe mają olbrzymią wartość. Wcale nie jest przypadkiem, że niektórzy siłacze, ze słynnym „lwem rosyjskim" G. Hackenschmidtem na czele, byli również doskonałymi kolarzami (Hackenschmidt był nawet mistrzem Rosji carskiej w kolarstwie).

Najbardziej wartościowe dla kolarzy są różne dynamiczne ćwiczenia ze sztangą wykonywane z półprzysiadu – w wykroku lub niewielkim rozkroku. Należy tu wymienić:

a) zarzucanie sztangi na pierś,
b) lekkie wyskoki w górę i powrót do półprzysiadu,
c) rwanie sztangi na siad i nożyce,
d) z wykroku podskokami zmiany nóg.

Niezależnie od tego poleca się kolarzom następujące ćwiczenia.

1. W staniu wznosy nogi obciążonej sandałem metalowym (na zmianę lewą i prawą nogą).
2. Z leżenia tyłem wznosy tułowia do siadu. Stopy unieruchomione. Na karku nieznaczne obciążenie.
3. Z leżenia tyłem wznosy nóg do tzw. nakrywki (leżenie przerzutne). Stopy obciążone sandałami metalowymi lub woreczkami z piaskiem.
4. Marsz w miejscu z wysokim wznosem kolan. Stopy obciążone sandałami metalowymi.
5. W siadzie na taborecie wznosy i opusty podudzi (stopy obciążone).

6. Bieg po schodach (po 2 stopnie), trzymając w rękach obciążenie po 10–15 kg. Ilość stopni około 20.

ĆWICZENIA SIŁOWE PŁYWAKÓW

Kiedyś uznano by za największego laika trenera pływackiego, który swojemu wychowankowi zaaplikowałby ćwiczenia siłowe. Twierdzono wówczas, że ćwiczenia z obciążeniem skracają mięśnie, że obszerność ruchu maleje, że pływak nie byłby zdolny do wykonywania miękkich, płynnych ruchów tak ważnych w tej dziedzinie sportu. A jednak doświadczenia kilkunastu ostatnich lat zadały kłam całej tej teorii. Ćwiczenia siłowe są bardzo cenne dla pływaka, jeśli stosuje je w odpowiedni sposób.

Najważniejsze dla pływaków są ćwiczenia na wyciągach, polegające na wykonywaniu ruchów odpowiadających danemu stylowi pływania. Najbardziej wskazaną do ćwiczeń pozycją jest leżenie na wysokiej ławce lub na ławce skośnej (do ćwiczeń z ciężarkami w ręku), ale głową w dół. Nogi przytrzymywane są w górze przez współćwiczącego lub zaczepione. Ćwiczenia należy wykonywać w tempie szybkim i luźno, niekiedy na czas.

Ćwiczenia nadgarstków

W siadzie – przedramiona wsparte na udach, w dłoniach gryf lub lekka sztanga (ewent. hantle); z tej pozycji zginanie i wyprosty nadgarstka. Szybkie, miękkie i swobodne ruchy wykonywać przez pół do jednej minuty bez jakiejkolwiek przerwy.

Ćwiczenia mięśni barków

1. Wznosy sztangielek do poziomu barków. Ćwiczenie wykonuje się w małym rozkroku. 10–15 ruchów w dwóch seriach.
2. Obszerne krążenia ramion z lekkimi sztangielkami lub hantlami w rękach.

3. W leżeniu (tyłem) na ławce wznosy ramion w górę – na przemian i równocześnie. W rękach hantelki. Ciężar taki, by pozwalał na wykonanie w szybkim tempie kilkunastu ruchów.
4. To samo, w leżeniu na ławeczce przodem.

Wszystkie ćwiczenia wykonywać w dwóch seriach.

Ćwiczenia mięśni piersiowych i ramion

1. Wyciskanie sztangi lub sztangielek w leżeniu na ławeczce.
2. W leżeniu na ławeczce, przenoszenie w bok ramion ugiętych w łokciach i wyprost przedramion w bok na zakończenie ćwiczenia.

Ćwiczenia mięśni grzbietu

1. Leżenie przodem na ławeczce (nogi i biodra), stopy w uchwytach, tułów opuszczony w dół, dłonie na karku (ewentualnie z lekkim obciążeniem) – z tej pozycji skłony tułowia w dół i wyprosty.
2. W rozkroku, ręce obciążone hantlami lub sztangielkami – zamachowe skłony i wyprosty tułowia z wymachami ramion w przód i w tył. Po wyproście ramion w górę starać się odchylić tułów do tyłu.

Ćwiczenia mięśnia najszerszego grzbietu

1. Podciąganie się na drążku w szerokim i najszerszym uchwycie.
2. W staniu, w klęku lub leżeniu przodem opuszczanie ciężaru w dół na wyciągu (ramiona wyprostowane).

Ćwiczenia mięśni nóg i okolicy bioder

1. Kraulowe ruchy nóg obciążonych sandałami metalowymi (w leżeniu przodem i tyłem).
2. Ruchy nóg przy stylu klasycznym (stopy obciążone sandałami metalowymi lub woreczkami wypełnionymi piaskiem).

ĆWICZENIA SIŁOWE KOSZYKARZY

W nowoczesnej koszykówce ważny jest dobry wyskok do piłki dla odebrania jej przeciwnikowi i celność rzutu do kosza w każdej sytuacji. Koszykarz nie może również być cherlakiem. Cechy potrzebne koszykarzowi można wyrobić przez odpowiednie ćwiczenia siłowe.

1. Zarzucenie sztangi na pierś i wyciśnięcie w górę, po czym opuszczenie na pierś i na ziemię. Ćwiczenie ma charakter rozgrzewki. W szybkim tempie powtórzyć je 8–12 razy.
2. W staniu sztanga w opuszczonych rękach: podciągnąć sztangę wzdłuż tułowia i zarzucić ją na pierś, po czym powrót do pozycji wyjściowej. Wykonać 2–3 serie po 6–8 powtórzeń.
3. Ćwierćprzysiady (również półprzysiady) z lekką sztangą lub innym obciążeniem na barkach i wyskoki w górę do pozycji wyjściowej.
4. Z lekkim obciążeniem na barkach ćwierćprzysiady i z tej pozycji luźne wyskoki w górę z ćwierć- i półobrotem w locie i powrót do pozycji wyjściowej.
5. W leżeniu na ławeczce (nieznaczne obciążenie) kilka szybkich ruchów przenoszenia ciężaru w przód i w tył. Jeżeli ćwiczący odczuwa ból w stawie barkowym (przy wykonywaniu ruchu), należy ramiona lekko zgiąć w łokciach.
6. W rozkroku lub wykroku (zmieniać pozycje) wyprosty ramion obciążonych hantlami (około 3 kg) w przód, w górę w skos i w górę. Ruchy wykonywać szybko – do zmęczenia.

W podanych ćwiczeniach zaczynać od następujących obciążeń: ćwicz. 1. 2,5–20,0 kg; ćwicz. 2. 20–30 kg; ćwicz. 3. i 4. 25–30 kg; ćwicz. 5. 5–10 kg.

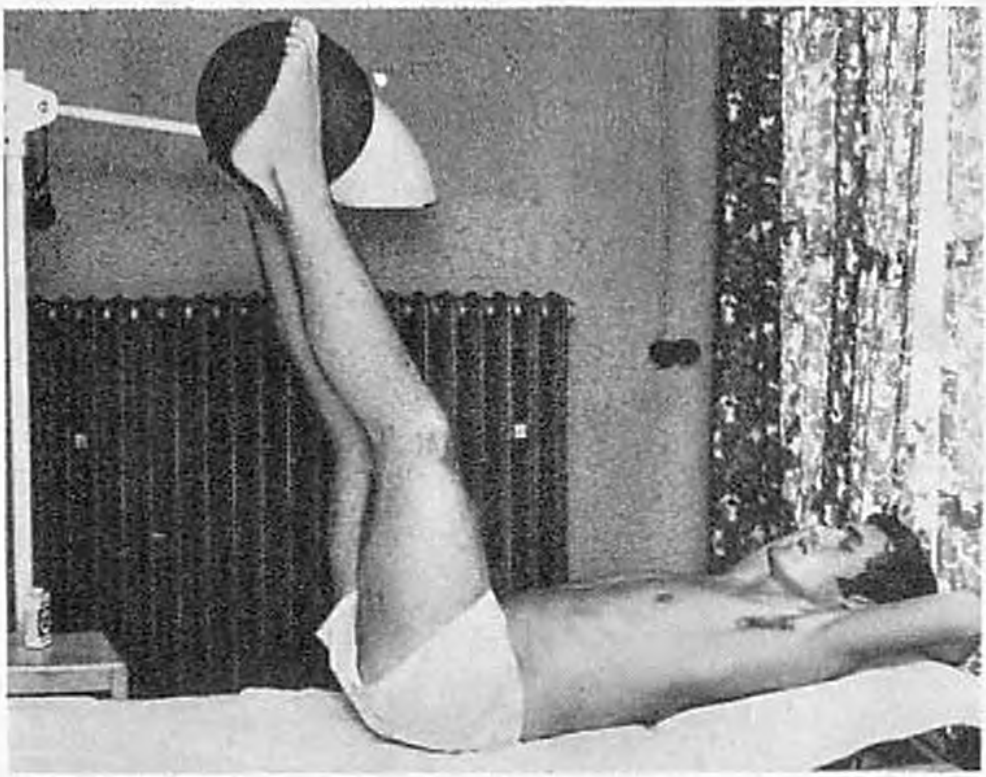
ĆWICZENIA SIŁOWE KAJAKARZY

1. Naprzemianręczne wyciskanie sztangielek w leżeniu na ławeczce. Sztangielki wagi około 7–12 kg. 3 serie po 6–10 powtórzeń jedną i drugą ręką.
2. W leżeniu tyłem, ramiona ugięte w łokciu pod kątem prostym i obciążone hantlami wagi 5 kg (lub lekką sztangielką): z tej pozycji unoszenie przedramion w pion. Ramię unieruchomione. Ruch wykonuje jedynie przedramię, odrywając się od podłoża i odchylając. 3 serie po 4–8 ruchów.
3. W staniu, sztangielki w rękach, wznos ramion w przód (na wysokość barków), po czym opust w dół, następnie wznos bokiem do poziomu, opust i odchylenie (wznos) ramion do tyłu. Ciężar sztangielek (lub hantli) 3–5 kg. 3 serie po 2–4 powtórzeń (całość ćwiczenia liczy się za jeden ruch).
4. Skręty przedramienia z jednopierścieniową (obciążenie z jednego końca) sztangielką. Łokieć wsparty na ławeczce. Skręty wykonuje tylko przedramię. 3 serie po 4–6 ruchów.
5. W leżeniu przodem na skośnej ławce (górna część ławki tak uniesiona, by zwieszone w dół ramiona obciążone hantlami nie dotykały podłoża) wznosy przedramion. Sprawniejsi co kilka ruchów – wznoszą całe ramiona.
6. Zataczanie „ósemek" jednopierścieniową sztangielką. Łokieć wsparty na ławeczce.

Jakkolwiek przy niektórych ćwiczeniach podana jest waga obciążenia, każdy ćwiczący używa (zasadniczo) takiego obciążenia, by 4–8 ruchów mógł wykonać bez specjalnego wysiłku.

SPORT BEZ KONTUZJI

Kontuzje eliminujące na pewien czas (niekiedy nawet na długo ze sportu) są niestety dość częste w różnych dziedzinach sportu. Niekiedy powstają z przyczyn od



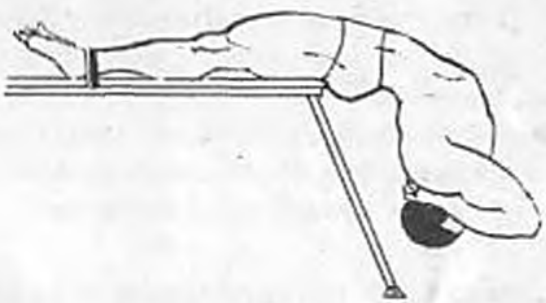
Ćwiczenie wzmacniające mięśnie brzucha (wznosy nóg, między stopami piłka lekarska). Na zdjęciu Włodzimierz Lubański w gabinecie odnowy w Zabrzu.

nas zupełnie niezależnych, ale zdarzają się i takie, których można by uniknąć, gdybyśmy do startu stawali dobrze przygotowani, gdybyśmy odpowiednio wzmocnili właściwe mięśnie (np. mięśnie brzuszne, by uniknąć przepukliny) i stawy. Zwłaszcza stawy najbardziej wrażliwe na kontuzje: kolanowy i skokowy.

Poniżej ćwiczenia, które każdemu oddadzą nieocenione usługi.

Ćwiczenie wzmacniające mięśnie brzucha

W leżeniu tyłem, ramiona splecione na karku (ewent. podtrzymują lekkie obciążenie), stopy wsparte – wznieść tułów w górę, wykonać skłon w tył, po czym wrócić do leżenia tyłem. Zwracać uwagę, by uda całkowicie przylegały do podłoża. Tempo ćwiczenia umiarkowane, wykonać 2 serie po 10–20 ruchów. Dalsze ćwiczenia patrz w rozdziale: „Ćwiczenia mięśni brzucha".



Ćwiczenia wzmacniające staw kolanowy

Ćwiczenia te – polegające na wznosach i opustach podudzia (obciążonego sandałem metalowym lub woreczkiem z piaskiem) wysoko cenią przede wszystkim piłkarze, lekkoatleci, koszykarze...

1. W siadzie na wysokiej ławeczce lub skrzyni (stopy obciążone lekkim ciężarem) wznosić podudzia do poziomu pojedynczo lub razem. Zwracać uwagę na całkowity wyprost nóg w kolanach. Tułów zupełnie wyprostowany. Obciążenie stopniowo zwiększać tak, by pozwalało na wykonanie ruchu w 2 seriach po 8–12 powtórzeń.
2. W leżeniu przodem na ławeczce (stopy obciążone) wznosy i opusty podudzi. I w tym ćwiczeniu zwracać uwagę na obszerność ruchu. Ilość powtórzeń – jak wyżej.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie ud

1. Ćwierć- i półprzysiady na obu nogach i na jednej nodze; półprzysiady na jednej nodze na taborecie (obciążenie w ręce po stronie nogi nie pracującej).
2. Wypady w przód, w bok i w skos (w przód i w bok) z obciążeniem na karku.
3. W leżeniu przewrotnym (nogi w górze), stopy obciążone: skurcze i wyprosty kolan (kolana podciągać do klatki piersiowej, po czym wyciskać ciężar w górę).

Ćwiczenie można wykonywać ze współćwiczącym (naciskającym dłońmi lub swoim ciężarem na stopy ćwiczącego), albo na suwaku wmontowanym w stojak do przytrzymywania sztangi.

Po każdej serii ćwiczeń mięśnie starannie rozluźnić. Pamiętać zawsze o tym, by oddech – po każdej serii ruchów – unormować.

Ćwiczenia wzmacniające staw skokowy

Stojąc w odległości około 50 cm od ściany, wesprzeć dłonie o ścianę, po czym unosić się jak najwyżej na palce i opuszczać na całe stopy. Zaawansowani ćwiczą z lekką sztangą lub z innym obciążeniem (np. z workiem piasku) na barkach.

Wymienione ćwiczenia z pewnością wzmocnią mięśnie i ścięgna i uodpornią na kontuzje. Ćwiczenia te stanowią jednak tylko fragment ogólnej zaprawy treningowej.

PRÓBY SIŁ

ZMIERZ SWE SIŁY W DWUBOJU OLIMPIJSKIM

Kulturysta pracując nad swoją sylwetką dźwiga setki, jeśli nie tysiące ton różnych ciężarów. Nieraz – na najrozmaitszych sprawdzianach – próbuje podnieść duże ciężary, ustanawiać rekordy. Są to rekordy „kulturystyczne" – przysiady, wyciskanie sztangi w leżeniu, podciąganie się na drążku, martwy ciąg, uginania i wyprosty ramion w podporze i inne. Wskazane byłoby przeprowadzić od czasu do czasu sprawdzian w dwuboju olimpijskim: rwaniu, podrzucie.

Da to sposobność do porównania swoich wyników (i zaawansowania technicznego) z wynikami ciężarowców. Pamiętać też należy o tym, że z grona kulturystów wyszło wielu wybitnych naszych ciężarowców, m. in. Mieczysław Nowak i Antoni Pietruszek.

Oto kilka objaśnień techniki wykonania dwuboju olimpijskiego.

Rwanie

Rwanie wykonuje się jednym nieprzerwanym ruchem (w jednym tempie) od głębokiego przysiadu lub tzw. podsiadu z równoczesnym wzniesieniem sztangi w górę – do całkowitego wyprostu ramion. Sztangę trzeba utrzymać w górze przez około 2 sekundy – do otrzymania znaku od sędziego na jej opuszczenie.

Podrzut

Wykonuje się go na dwa tempa:
1) wzięcie sztangi nieprzerwanym ruchem na pierś,
2) właściwy podrzut.

Sztangę bierze się na pierś za pomocą „nożyc" lub głębokiego przysiadu (sposób stosowany coraz częściej przez najlepszych sztangistów). W tempie drugim – w czasie właściwego podrzutu – wykonuje się drugie „nożyce", płytsze niż przy braniu sztangi na pierś. Po wykonaniu podrzutu palce stóp powinny znajdować się na jednej linii, ramiona muszą być w łokciach wyprostowane. Sztangę wolno wybić z piersi tylko jeden raz.

Od czasu do czasu można również poćwiczyć rwanie i podrzut jednorącz.

I RÓWNIEŻ W SZEŚCIOBOJU CIĘŻAROWYM

Kiedyś rozgrywali ciężarowcy w tym sześcioboju nawet mistrzostwa Polski. Obecnie został przez nich zarzucony. Naszym zdaniem zupełnie niesłusznie. W każdym razie kulturyści – jeśli tylko nadarza się ku temu okazja – powinni sprawdzić w nim swoją formę. Sześciobój obejmuje następujące konkurencje: podrzut, rwanie, pięcioskok z miejsca obunóż, rzut kulą 7,25 kg za siebie oburącz ponad głową, bieg 60 m i przepłynięcie 50 m stylem dowolnym.

Wyniki uzyskiwane w sześcioboju radzimy skrzętnie odnotowywać i porównywać ze wzrostem formy ogólnej.

TRÓJBÓJ SIŁOWY

Obok ciężarowego dwuboju olimpijskiego (rwanie i podrzut) oraz sześcioboju ciężarowego, wzrastającą popularnością na świecie cieszy się trójbój siłowy:

a) wyciskanie sztangi w leżeniu na ławeczce,
b) przysiad ze sztangą na barkach,
c) „martwy ciąg" z włączoną pracą nóg.

W 1971 roku rozegrano nawet w USA (głównym organizatorem imprezy był Bob Hoffman) pierwsze mistrzostwa świata w tym trójboju. Dwie z tych konkurencji: wyciskanie sztangi w leżeniu i przysiad ze sztangą od lat wchodzą w naszym kraju w skład wieloboju kulturystycznego.

Wyciskanie sztangi w leżeniu

Startujący kładzie się plecami na ławeczce poziomej, przylegając do niej całym tułowiem. Głowa również ułożona na ławce, nogi swobodnie opuszczone po obu stronach ławki, stopy wsparte na podłożu w dowolnym rozkroku, ale na jednej linii.

Do wykonania próby ćwiczący zdejmuje sam sztangę ze stojaków albo otrzymuje ją na wyprostowane ramiona. Następnie opuszcza gryf w dół do momentu dotknięcia nim klatki piersiowej, po czym unosi sztangę w górę ruchem ciągłym, do całkowitego wyprostu ramion. W tej pozycji wstrzymuje ruch przez 2 sekundy (do czasu otrzymania sygnału od sędziego).

Wykonującemu wyciskanie nie wolno:

- rozpocząć i zakończyć konkurencji przed sygnałem sędziego,
- zmienić położenie ciała,
- unieść głowy ani też przesunąć lub unieść stóp,
- oderwać bioder od ławeczki i wygiąć się do tzw. „mostku",
- prostować ramion zrywami lub zatrzymywać ruchu sztangi w górę,
- wybijać sztangi z klatki piersiowej,
- wykonać więcej niż jedno ugięcie i wyprostowanie ramion podczas jednego podejścia.

Przysiad ze sztangą na barkach

Startujący po przyjęciu sztangi na barki (podtrzymując ją nachwytem przy dowolnym rozstawieniu rąk, nogi wyprostowane w lekkim rozkroku, stopy na jednej linii) wykonuje przysiad tak głęboki, aby uda i podudzia utworzyły kąt ostry, po czym powraca do pozycji wyjściowej.

Wykonującemu przysiad nie wolno:

- rozpocząć przysiadu przed sygnałem sędziego,
- zmieniać ustawienia stóp i uchwytu rąk,
- podpierać rąk (łokci) o uda lub kolana,
- zatrzymywać ruchu ciała podczas prostowania nóg,
- dotykać ziemi jakąkolwiek częścią ciała poza stopami,
- wykonać więcej przysiadów jak jeden.

„Martwy ciąg"

Gryf sztangi ujmuje się oburącz z tym, że jedna ręka chwyta go podchwytem, druga nachwytem. W pozycji wyjściowej nogi są ugięte (wąski rozkrok). W czasie wykonywania próby zawodnik musi unieść sztangę z ziemi do pozycji wyprostnej tułowia i nóg oraz bioder. Ruch sztangi musi być ciągły, bez zatrzymywania. Po dojściu do pozycji wyprostnej trzeba poderwać barki i ściągnąć łopatki razem.

Wykonującemu „martwy ciąg" nie wolno:

- wspierać sztangi na udach; natomiast gryf musi dotknąć ud po uniesieniu sztangi do pozycji końcowej (wyprostowanej),
- odrywać sztangi dwa razy od ziemi (ćwiczący może „wyważyć" sztangę, ale w każdym podejściu właściwy ruch jej uniesienia wolno wykonać tylko raz),
- startować w długich, luźnych spodniach (musi być tak ubrany, by można zaobserwować prawidłowe wykonanie boju).

WYNIKI I MISTRZOSTW ŚWIATA W BOJACH SIŁOWYCH ROZEGRANYCH W 1971 ROKU

Waga	Wyciskanie sztangi w leżeniu	Przysiad	„Martwy ciąg"	Suma kilogramów
kogucia – do 56,0 kg P. Mc Kenzie	122,5	187,5	220,0	530,0
piórkowa – do 60,0 kg M. Mc Kinney	142,5	197,5	227,5	567,5
lekka – do 67,5 kg Michael Shaw	150,0	222,5	252,5	625,0
średnia – do 75,0 kg George Crawford	157,5	282,5	245,0	685,0
półciężka – do 82,5 kg Jack Barnes	180,0	282,5	272,5	742,5
lekkociężka – do 90,0 kg Larry Pacefico	232,5	282,5	300,0	815,0
ciężka – do 110 kg Carlton Snitkin	197,5	310,0	297,5	805,0
superciężka ponad 110 kg Hugh Cassidy	257,5	362,5	357,5	977,5

KLASY W TRÓJBOJU SIŁOWYM

Międzynarodowa Federacja Atletyczna wprowadziła 4 klasy: trzecią, drugą, pierwszą i mistrzowską w trójboju siłowym, w którego skład wchodzą:

– wyciskanie sztangi w leżeniu na ławeczce,
– przysiad ze sztangą na barkach
– „martwy ciąg".

Minima dla kategorii wagowych od koguciej do superciężkiej przedstawiają się następująco:

Waga	Klasa III	Klasa II	Klasa I	Klasa mistrzowska
kogucia (do 56 kg)	335,0	385,0	435,0	485,0
piórkowa (do 60 kg)	362,5	417,5	467,5	522,5
lekka (do 67,5 kg)	390,0	450,0	502,5	562,5
średnia (do 75 kg)	422,5	485,0	545,0	607,5
półciężka (do 82,5 kg)	455,0	522,5	585,0	650,0
lekkociężka (do 90 kg)	490,0	560,0	630,0	700,0
ciężka (do 110 kg)	525,0	600,0	675,0	750,0
supercięzka (ponad 110 kg)	575,0	650,0	750,0	810,0

Uwaga: Przeliczenia wagowe następowały z funtów na kilogramy i stąd odpowiednie zaokrąglenia liczbowe.

SPRAWDZIANY... SPRAWDZIANY

Ćwiczenie bez perspektywy zawodów prowadzi do zniechęcenia. Dlatego w treningu siłowym potrzebne są od czasu do czasu sprawdziany pod postacią prób sprawności, rywalizacji ze współćwiczącym, startów w wielobojach itp.

Próby sprawności najlepiej przeprowadzać co 14 dni. Tematem próby może być nawet jakiś pojedynczy element treningowy: wyciskanie sztangi w leżeniu, przysiad ze sztangą, podciąganie się na drążku. Można również przeprowadzić próbę w dwuboju olimpijskim: rwaniu i podrzucie. Każde ćwiczenie, które chętnie wykonujemy, bo jest nam potrzebne do poprawienia braku w umięśnieniu, może wejść do programu próby. Urozmaici to trening prowadzony przez długie tygodnie, miesiące.

Można jedno i to samo ćwiczenie przeprowadzić w najróżniejszych odmianach, wypełniając nim program sprawdzianu i – co ważniejsze – w różnorodny sposób rozwijając mięśnie. Za przykład może posłużyć popularne i bardzo wartościowe ćwiczenie – uginanie i wyprosty ramion w podporze. Zmieniając sam układ rąk można osiągnąć przez to ćwiczenie różny efekt, a przy tym urozmaicić współzawodnictwo.

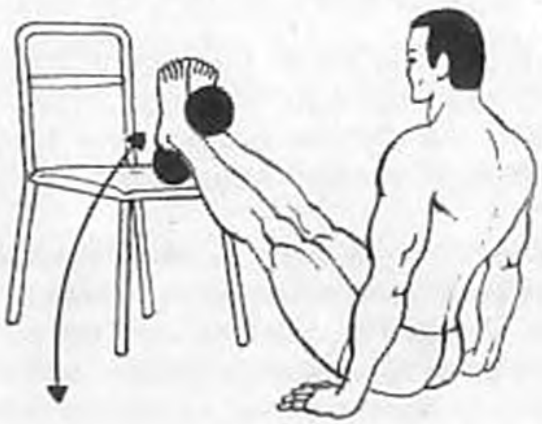
1. Wyprost ramion tak energiczny, by oderwać ręce od podłogi i klasnąć w dłonie (u zaawansowanych odbicie jest tak silne,

że pozwala na kilkakrotne klaśnięcie), powrót do podporu o ugiętych ramionach.
2. Uginanie i wyprosty ramion w podporze – palce rąk skierowane na zewnątrz.
3. Jak wyżej, kciuki wsparte na podkładce.
4. Jak wyżej, ramiona w podporze rozstawiane coraz szerzej (wprowadzać coraz to inne urozmaicenia).
5. Uginanie i wyprosty ramion z dłońmi splecionymi (ulubione ćwiczenie znanego w Polsce Francuza Guy Mierczuka).
6. Uginanie i wyprosty ramion przesuwanych coraz dalej do przodu (ramiona ustawiać w rozmaitych pozycjach – wąsko i szeroko).
7. Uginanie i wyprosty ramion na trzech stołkach (tzw. „szwedki"). Ćwiczenie stosowane dla rozwinięcia mięśni piersiowych.
8. Jak wyżej – z rozmaitym ustawieniem stołków (wąsko, szeroko, b. szeroko) i dłoni (palce do środka, w przód, na zewnątrz).

EGZAMINY DLA NAJSPRAWNIEJSZYCH

Przenoszenie stóp nad krzesłem

Ciężarek 1-kilogramowy (później 2 i 3 kg) przytrzymać stopami, po czym – w siadzie na ziemi – unieść nogi wyprostowane w kolanach w górę i przenieść je nad siedzeniem krzesła.



Ruch w górę i w dół należy wykonać wolno. Komu początkowo sprawi trudność przeniesienie stóp nad krzesłem, ten powinien najpierw unieść tylko nogi w górę i oprzeć pięty na krześle. Notuj w książeczce treningowej ilość wykonanych ruchów i wielkość obciążenia.

Przejście z klęku do leżenia przodem

Ćwiczenie wykonuje się ze współćwiczącym, naciskającym energicznie na podudzia. Z tej pozycji wykonaj opad tułowia w przód, starając się przejść do leżenia przodem. W czasie opadu nie załamywać się w biodrach.

Ćwiczenie jest b. trudne. Zaczynać należy od nieznacznych opadów, pogłębiając je z dnia na dzień.

„Żywy most"

Do ćwiczenia potrzebne są dwa krzesła lub taborety, z których jeden musi mieć silne oparcie o ścianę, barierę itp. Na taborecie tym opiera się stopy. Trzymając się drugiego taboretu w o l n o odsuwać go coraz dalej, aż dojdzie się do tego, że tułów będzie wyciągnięty równolegle do podłoża.

Ćwiczenie radzimy wypróbować przede wszystkim na plaży. Ochrona przez współćwiczących – zwłaszcza przy pierwszych próbach – jest jak najbardziej wskazana.

Skok na rękach

Do repertuaru ćwiczeń kulturystycznych (zwłaszcza na plaży) należą różnego rodzaju „stójki" i chodzenie na rękach. Kto ma dobrze opanowane te ćwiczenia, ten może przejść do... skoków na rękach.

Ćwiczenie to wykonuje się w następujący sposób: stanąć na rękach, a następnie – przygotowując się do skoku – zgiąć nogi w kolanach tak, by uda i podudzia tworzyły kąt prosty. W momencie zachowania pełnej równowagi, energicznie prostuje się nogi w kolanach i mocno naciska dłońmi na podłoże, odbijając się niejako

od niego. W ten sposób wykona się lekki skok w górę i w przód, starając się przyjąć natychmiast prawidłową pozycję stania na rękach, z nogami całkowicie wyprostowanymi w kolanach.

Jeśli ćwiczenie będzie początkowo za trudne do wykonania, nie należy się tym zrażać. Po kilkunastu próbach mniej lub więcej udanych, pierwsze skoki na rękach zaczną wychodzić.

REKORDY KULTURYSTÓW

Kulturystę, jak każdego sportowca, interesują najlepsze osiągnięcia w ćwiczeniach, które sam uprawia. Tych rekordów jest niemal tyle, ile różnych ćwiczeń występuje w treningu siłowym.

Wybieram tylko najbardziej charakterystyczne, aby zobrazować, do czego można dojść wytrwałą pracą.

Uginanie i wyprosty ramion w podporze leżąc przodem

Rekordem rekordów jest chyba wyczyn 40-letniego Amerykanina Jack Lanne'a, który w 1953 roku w ciągu 25 minut i 20 sekund uginał i prostował w podporze ramiona, wykonując tzw. „pompki" – 1034 razy, słownie – tysiąc trzydzieści cztery razy! Przez cały czas telewizja amerykańska transmitowała popis Jacka. Średnio w ciągu jednej minuty uginał i prostował ramiona 41 razy.

Dave Mayor – były mistrz USA w podnoszeniu ciężarów, kolos ważący 120 kg – trzydzieści trzy razy pod rząd powtórzył to ćwiczenie, ale w podporze jednorącz.

Wyciskanie sztangi w leżeniu

Rekordzistą świata zawodowców w wyciskaniu jest Herkules kanadyjski – Jean-Luis Auger. Jego rekord – ustanowiony w w 1963 roku – wynosi 620 funtów = 281,0 kg. Wzrost tego zawodnika wynosił 1,96 m, waga 172 kg!!

Imponującym wyczynem może się pochlubić 72-letni Karol Norberg, który z okazji urodzin poprawił swój rekord życiowy wynikiem 460 funtów = 208,65 kg!!!

Przysiad ze sztangą na barkach

Rekord świata zawodowców w tej konkurencji dzierży Paul Anderson, który w czasie specjalnego pokazu – w 1959 roku – miał przysiąść z obciążeniem 537,5 kg. Krótkie, potężnie umięśnione nogi ułatwiły mu to zadanie. Był to jednak tylko półprzysiad. Trzy pełne przysiady miał Anderson wykonać z obciążeniem 400 kg.

Wznos sztangi „martwym ciągiem"

Rekordzistą w tej konkurencji jest Norweg Torkel Ravndal. Byłem świadkiem i sędzią głównym zawodów, na których Ravndal ustanowił ten rekord.

To była niemała sensacja, kiedy na pomoście w dniu 25 października 1969 roku w Sztokholmie – na mistrzostwach krajów skandynawskich – Torkel Ravndal atakował własny rekord świata, wynoszący 360,0 kg. O tym, jaki to był siłacz, niech świadczą jego wymiary: wzrost 198 cm, waga 151 kg, obwód bicepsu 57cm!!

Torkel podszedł najpierw do ciężaru 340 kg i podniósł go z zadziwiającą łatwością. Następnie poprosił, by nałożono na sztangę 362,5 kg. Zanim zdecydował się na wykonanie boju, na sali zrobiło się cicho, jak makiem zasiał. Na sztandze przecież było 2,5 kg więcej od rekordu świata. Wydawało się, że mimo potężnych dłoni, Ravndal nie utrzyma tej olbrzymiej masy żelaza. A jednak oderwał sztangę od pomostu, a potem najwyższym wysiłkiem woli zaczął prostować tułów. Bój został zaliczony 3:0, choć przez moment zastanawialem się czy nie zapalić czerwonego światła. Biodra bowiem były jednak minimalnie „załamane". Ale tym wynikiem potężny Norweg się nie zadowala. Prosi o 370 kg na sztangę i – o dziwo – tym razem stalowe nogi szybko podrywają rekordowy

ciężar z taką siłą, że nie trudno było Ravndalowi wyprostować i tułów. Wśród oszałamiających braw widowni narodził się nowy, wspaniały rekord świata.

Podziwu godny jest wynik Johna Terry'ego, który ważąc sam 60 kg zdołał unieść 275 kg. Terry miał podobno wyjątkowo długie ramiona, a krótkie, masywne nogi (wzrost jego 160 cm).

Uginanie i wyprosty ramion w podporze na poręczach

Bez obciążenia, ale i bez zamachu, Amerykanin Tonny Sansone uginał i prostował ramiona w tej pozycji 84 razy pod rząd.

Rekord Radziwiłki wynosił 63 „pompki".

Marvin Eder 10 takich ruchów wykonał z obciążeniem 140 kg (sam sażył 85 kg).

Ciężarowiec Kowalski (b. rekordzista świata juniorów w podnoszeniu ciężarów) uginał i prostował ramiona trzy razy z obciążeniem 65 kg (nogi obciążał odważnikiem 32,5 kg).

Uginanie i wyprosty ramion ze stania na rękach na poręczach

John Davis, jeden z najpiękniej zbudowanych atletów, zdobywca złotego medalu w trójboju na Igrzyskach w Helsinkach, w „stójce" na poręczach uginał i prostował ramiona 10 razy. A ważył przy tym ponad 100 kg.

Max Sick unosił wydźwigiem w „stójce" ciężar własnego ciała 22 razy.

Zginanie obciążonych przedramion w pozycji stojącej

Takim ruchem, wykonanym bez oparcia i bez „cheatingu" (ruchu oszukanego), trzymając sztangę podchwytem, Doug Hepburn uniósł 108 kg.

Reg Park i Mickey Hargitay po 90 kg.

Z polskich zawodników najlepszy wynik osiągnął dotąd Józef Radziwiłko – 70 kg.

Przysiady na jednej nodze

Rekord należy do George'a Eifermanna, który wykonał na jednej nodze aż 150 przysiadów (bez podpierania się)!

Danny Muray – stojąc na jednej nodze na ławeczce – wykonał 84 razy przysiad głęboki.

Podciąganie się na drążku na jednej ręce

Według *„All American Athlete"* rekordzistą w tej konkurencji jest Anglik Albert Cutter – 12 podciągnięć. Konkurencja ta cieszyła się kiedyś w Anglii i USA dużą popularnością, skoro organizowano nawet mistrzostwa pod nazwą: *„One-hand Chinning Champioship"*.

Według *„Muscle Builder"* rekord należy do Tima Nitza – 14 podciągnięć.

SZTUKA ODPOCZYWANIA

O postępach w ćwiczeniach siłowych decyduje nie tylko intensywny i starannie przemyślany trening, ale również umiejętność wypoczywania. 7–8 godzin snu, to właściwa nocna dawka wypoczynkowa, umożliwiająca regenerację organizmu i zgromadzenie nowych zapasów energii. Sen jest spokojny i głęboki tylko wtedy, gdy nie jest się przemęczonym i gdy nie kładzie się do łóżka z pełnym żołądkiem.

Obok snu wielkie znaczenie posiada krótka kąpiel (natrysk gorący, a po nim zimny) brana bezpośrednio po treningu, a także relaks. Relaks polega na kilkunastominutowym odpoczynku w całkowitym rozluźnieniu. Dla uzyskania tego rozluźnienia kładziemy się na mate-

racu lub kocu równo na podłodze, podkładając pod głowę poduszkę, zwinięty koc, wałek od tapczanu lub tp. Ramiona i nogi przyjmują jak najbardziej swobodne ułożenie. W tej wygodnej pozycji staramy się całkowicie rozluźnić mięśnie, uczynić ciało ciężkim i bezwładnym. Nie wstrzymujemy oddechu. Przeciwnie, oddychamy głęboko ale przeponą.

Po kilku minutach takiej sjesty przyjmujemy ułożenie pokazane na rysunku drugim. Rozluźnienie w dalszym ciągu jest całkowite, staramy się myśleć o rzeczach błahych, lecz przyjemnych.

Kilkanaście tak spędzonych minut wspaniale regeneruje organizm.

Kulturysta bardziej od innych sportowców musi dbać o umiejętność rozluźnienia mięśni z tej przyczyny, że u niego spoczynkowe napięcie mięśniowe jest znacznie wyższe.

W okresie intensywnego treningu można sobie również pozwolić na półgodzinną drzemkę popołudniową. Będzie to także forma relaksu.

SALKA DO ĆWICZEŃ I SPRZĘT

Brak dostatecznej ilości sal jako tako wyposażonych do ćwiczeń, jak i sal gimnastycznych, zmusza kulturystów do rozwiązywania tej sprawy we własnym zakresie – domowym sposobem. Prymitywne salki zastępcze urządza się więc w pokojach, w piwnicach, na strychach, w garażach itd. Gdziekolwiek urządzimy sobie miejsce do ćwiczeń (w lecie oczywiście najlepiej ćwiczyć na świeżym powietrzu), powinniśmy zwrócić uwagę na to, by:

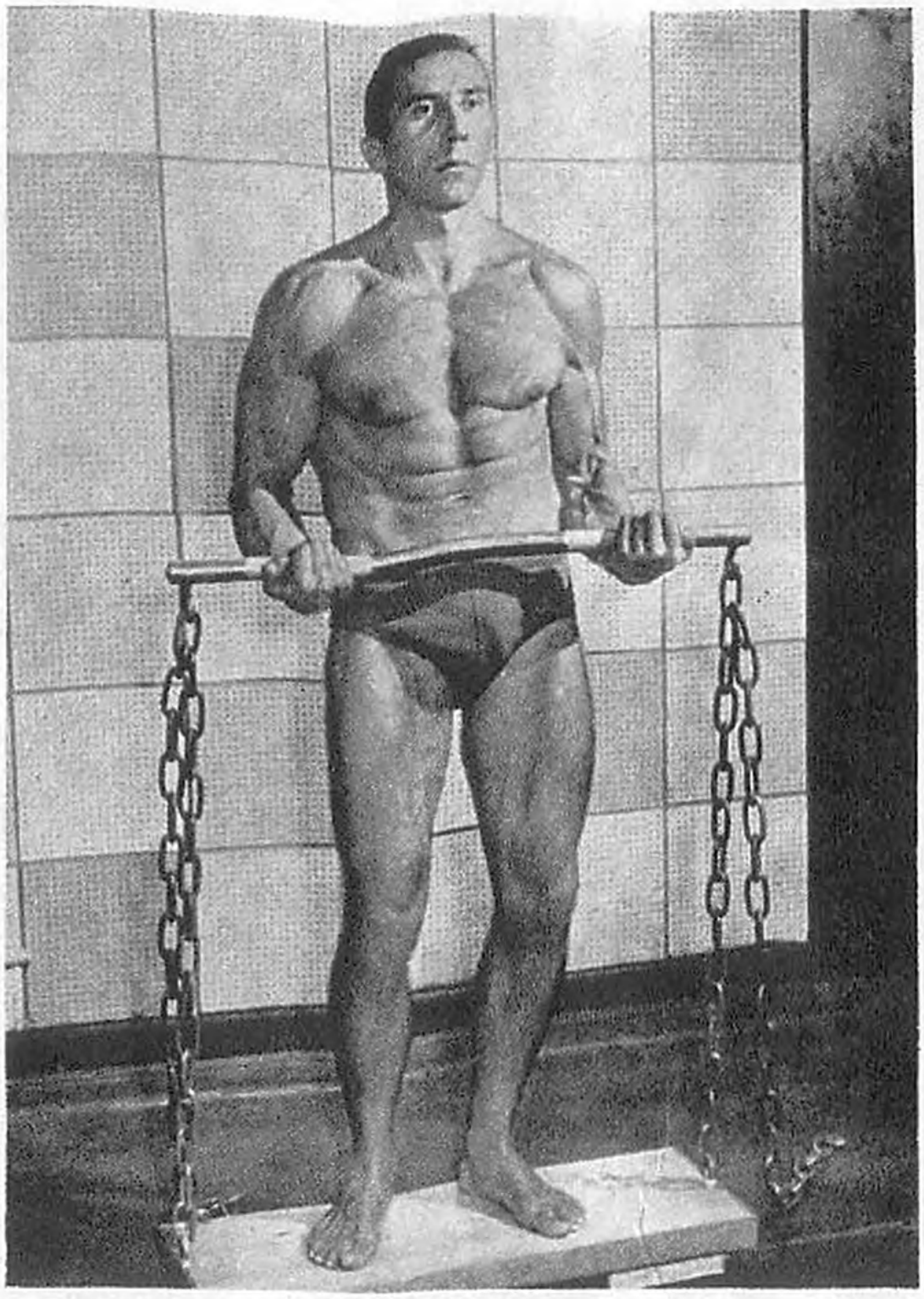
a) pomieszczenie było możliwie czyste i odpowiednio oświetlone oraz dostatecznie wysokie, by można ćwiczyć w pozycji stojącej (ze wznosem ramion w górę),

b) zapewniona była wystarczająca ilość świeżego powietrza (wentylacja, okno),

c) podłoga, ściany i sufit były czyste, a ściany i sufit możliwie w kolorach jasnych.

SALKA KULTURYSTYCZNA W POKOJU

Stanisław Wielgus – magister wychowania fizycznego – wraz z żoną i córką zajmują ciasne mieszkanie w Gdańsku-Wrzeszczu, a mimo to znalazło się tam miejsce na skośną ławeczkę na metalowych nóżkach (służy również do siedzenia i prasowania), kilka par hantli i sztangielek, krótką sztangę kulturystyczną, gumy, sprężyny, wyciąg, kółka założone w drzwiach, ściskacze do wyrabiania uchwytu, sandały metalowe, kask z obciążeniem

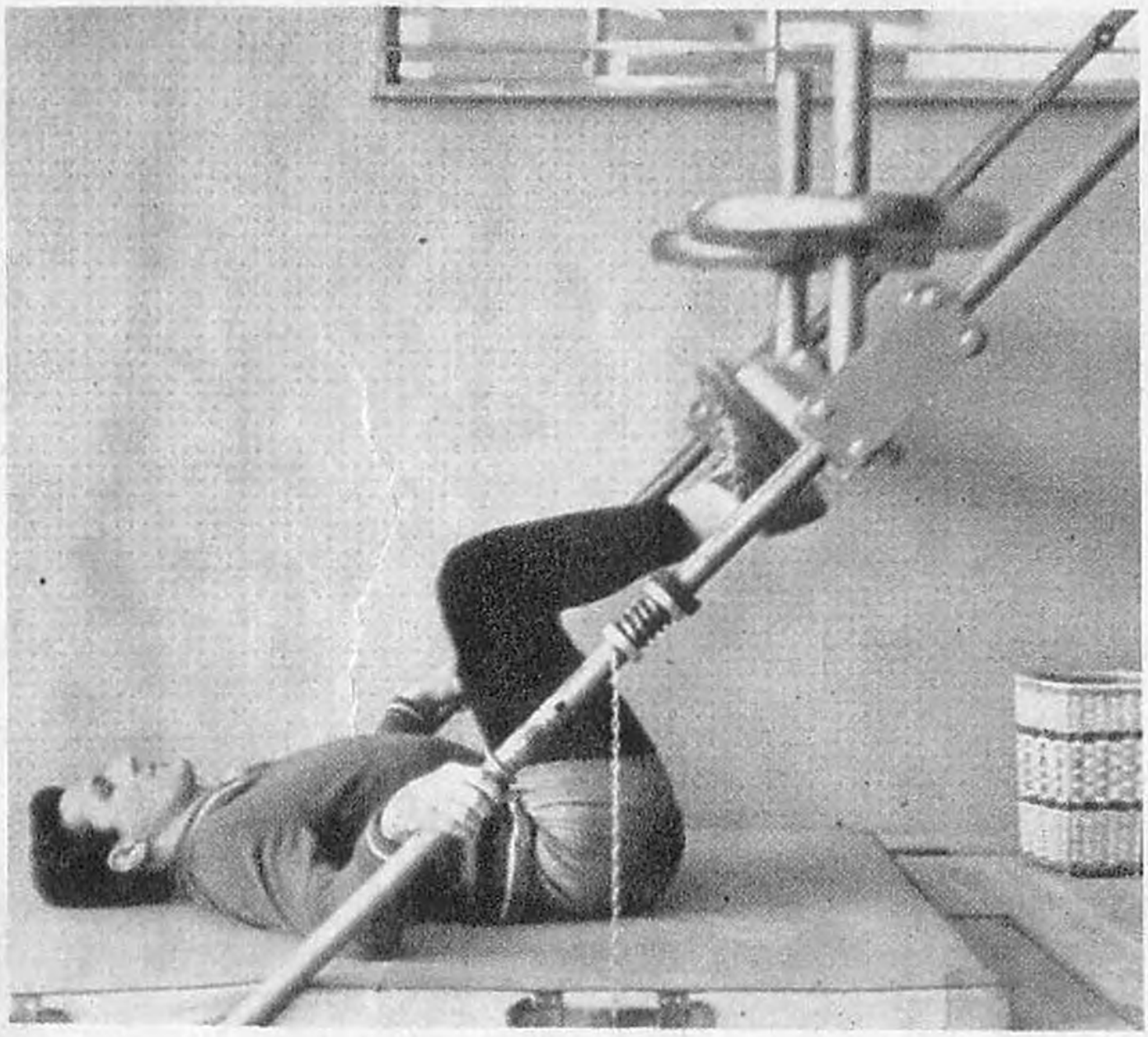


Marian Rossa w ćwiczeniu izometrycznym na przyrządzie przez siebie skonstruowanym.

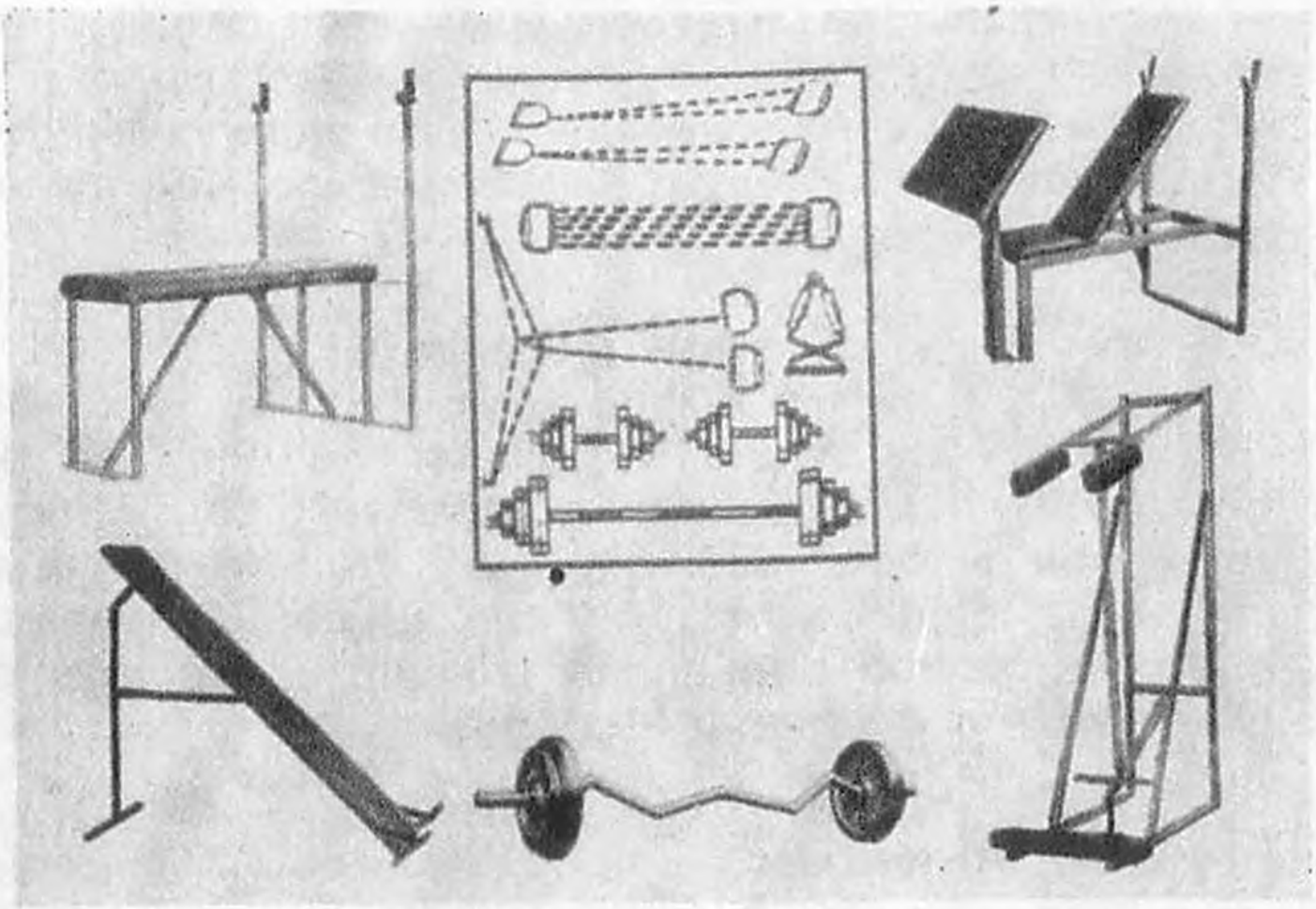
do ćwiczeń mięśni karku, piłeczki itd. Cały sprzęt wykonany został domowym sposobem, własnoręcznie, ze złomu. Kto więc chce, ten znajdzie warunki i sprzęt do ćwiczeń. Stanisław Wielgus pomysłowo i estetycznie potrafił urządzić swoją „salę ćwiczeń".

PRZYRZĄDY

Nie wszyscy mogą sobie pozwolić na zakup stosunkowo drogiego sprzętu, a przemysł sprzętu sportowego nie jest również w stanie nadążyć z zaopatrzeniem rynku w najniezbędniejsze przybory. Ale ten, kto chce, znajdzie wyjście z sytuacji. Część sprzętu można bowiem wykonać własnoręcznie. Wystarczy trochę dobrej woli i pomysłowości. Trening z użyciem takiego sprzętu da nawet więcej zadowolenia, a taką samą przyniesie korzyść.



Tadeusz Walasek w czasie wykonywania ćwiczenia siłowego na suwnicy.



Sprzęt kulturystyczny.

Opisem hantli z puszek i prymitywnej sztangi zająłem się w poprzednich moich wydawnictwach. W tej książce pragnę w stylu telegraficznym i prostymi rysunkami przedstawić przybory dla zaawansowanych i bardziej nowoczesne.

Wyciągi

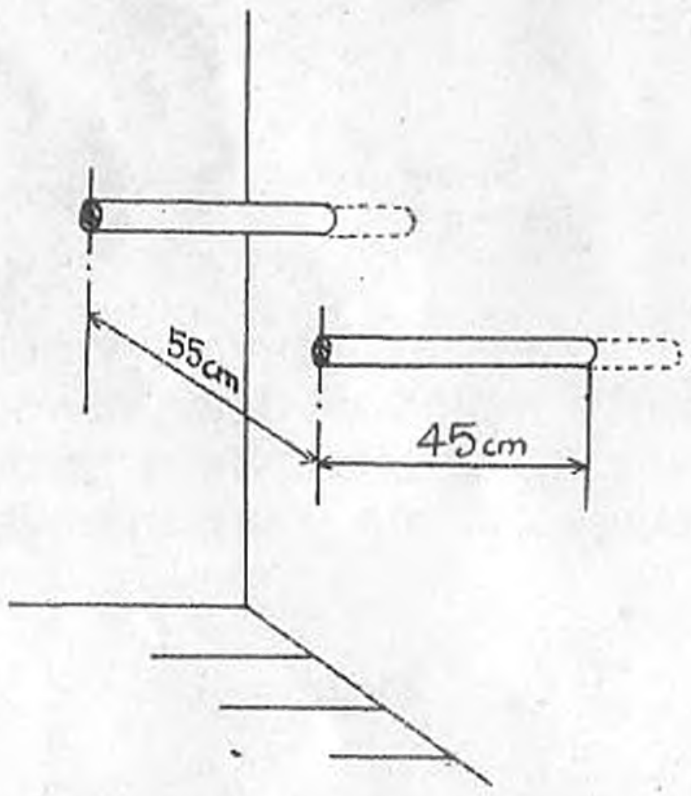
Konstrukcja ich jest prosta. Prymitywny wyciąg otrzyma się przerzucając metalową linkę lub sznur długości około 2,5 m przez drążek gimnastyczny lub bloczek przymocowany do ściany lub sufitu. Do jednego końca linki przymocowuje się woreczek wypełniony piaskiem lub kamykami (ciężar zależy oczywiście od siły ćwiczącego), a drugi koniec linki wiąże się w odpowiedni uchwyt lub pętlę, tak by po jej uchwyceniu można było wykonywać najrozmaitsze ruchy ciągnące, wiosłujące

i inne – w różnych pozycjach wyjściowych (stojąc, leżąc, siedząc, klęcząc). Nawet takim wyciągiem można przećwiczyć wszystkie prawie najważniejsze grupy mięśniowe.

Bardzo zaawansowanym zalecamy ćwiczenia na wyciągach wyczynowych.

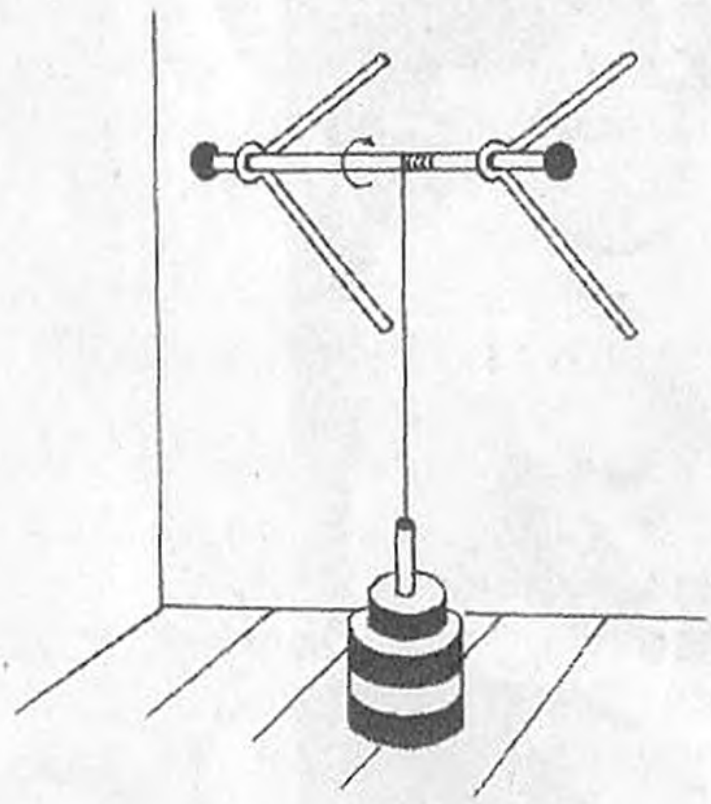
Krótkie poręcze

Uchwyty wmurowane w ścianę. Powinny to być pręty metalowe, wystające na odległość 45 cm. Uchwyty rozstawione w odległości około 55 cm. Na poręczach tych można między innymi ćwiczyć uginanie i wyprosty ramion w różnych odmianach (również z obciążeniem przywieszonym do bioder lub nóg).



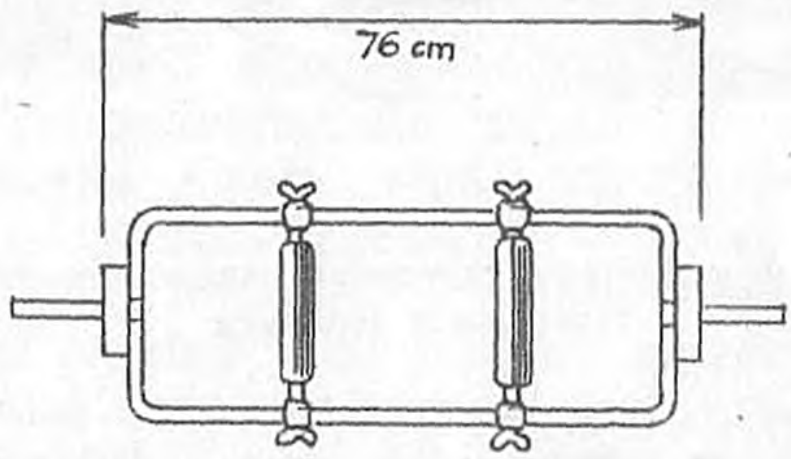
Drążek do nawijania ciężaru

Urządzenie zamocować przy ścianie. Drążek musi obracać się swobodnie w specjalnych otworach, znajdujących się w prętach przymocowanych do ściany. Obciążenie stanowią pierścienie od sztangi lub inny ciężar.



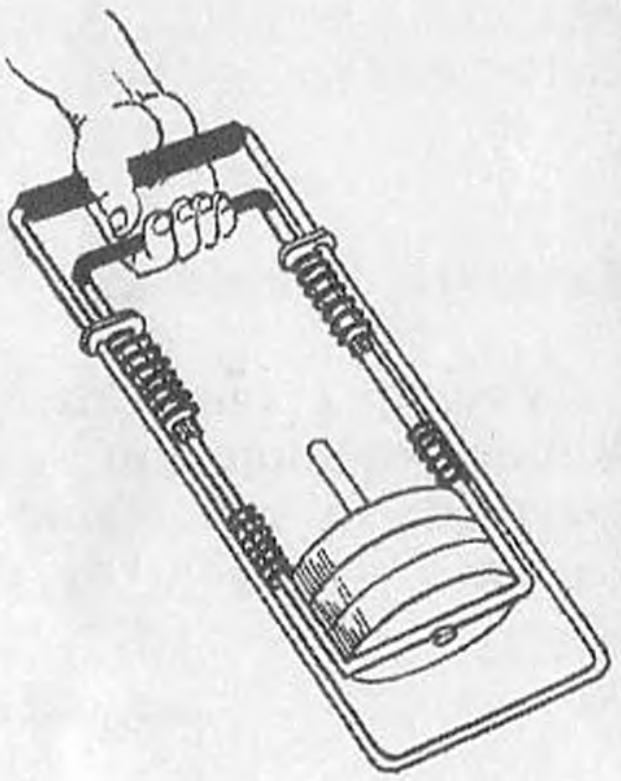
Sztanga „ramowa" ze specjalnymi uchwytami

Wewnątrz ramy dwa uchwyty. Można je – dzięki śrubom regulującym – dowolnie przesuwać. Wspaniały przyrząd do wyrabiania tricepsu w różnych pozycjach: siedząc, w leżeniu na skośnej ławce itd.



Ściskacz metalowy

Para metalowych prętów odpowiednio zespolonych tak, by pręty mogły poruszać się w większej ramce. Obciążenie: krążki od sztangielek. Przybór służy do wyrabiania mięśni przedramion (siły uścisku).

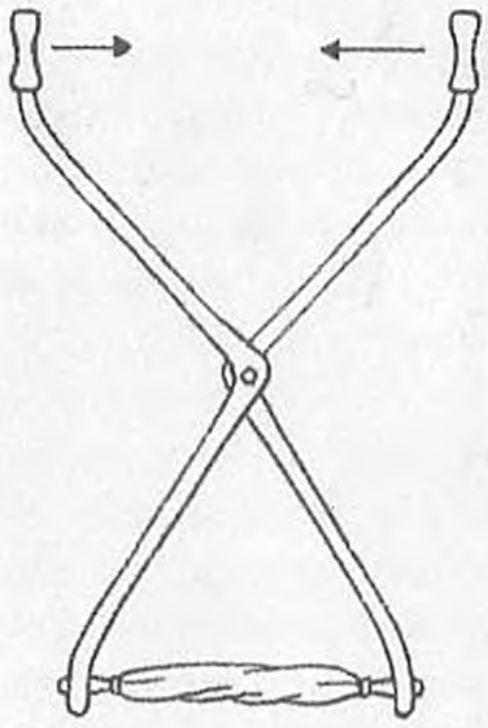


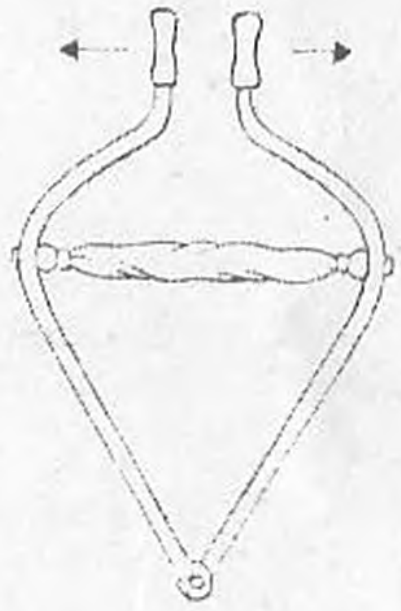
Ściskacz metalowy wykonany domowym sposobem przez Stanisława Wielgusa z Gdańska.

Ściskacze z gumami

Przyrządy te – nazywane również nożycami – składają się z nożyc i gum, które mogą być zastąpione kawałkami dętki rowerowej.

Przyrząd stosowany jest do rozwijania mięśni przedramion i ramion oraz obręczy barkowej.





UWAGI OGÓLNE

Ilość przyrządów i ich wielkość uzależnione są od wielkości salki i ilości ćwiczących. Pamiętać należy, by dbać o przyrządy i ich wygląd (estetykę) i sprawność. Zawsze powinny być poukładane w przeznaczonym dla nich miejscu (krążki i talerze – parami), a komplety pierścieni do danej sztangi należy pomalować tym samym kolorem, aby uniknąć długiego poszukiwania. Ze względu na bezpieczeństwo przyrządy powinny być starannie wykonane, a poszczególne części dopasowane. Od czasu do czasu należy stan przyrządów sprawdzać. Przyrządów – choćby prostych – powinno być dość dużo, by uniknąć monotonii w treningu.

Estetyczny wygląd salki i dobry sprzęt zachęcają do ćwiczeń. Jedną z ważnych rzeczy jest zachowanie odpowiedniej odległości przy ustawianiu do ćwiczeń przyrządów i przyborów. Uwzględnić trzeba obszerność wykonywanych ruchów, by nie przeszkadzać ćwiczącemu na innym stanowisku.

Przy zastosowaniu krótkich sztang w salce o wymiarach np. 5×6 metrów może ćwiczyć jednocześnie 6–8 osób.

SPIS TREŚCI

Od redakcji 5
Od autora 7

Kulturystyka w Polsce 9
Oddziaływanie na kraje demokracji ludowej 13
Polscy mistrzowie kulturystyki 17
Zaczęło się od Jana Czepułkowskiego 17
Augustyn Dziedzic pierwszym mistrzem Polski 18
Po nich przyszli inni 18
Działacze polscy wyróżnieni honorowym dyplomem Międzynarodowej Federacji Kulturystyki 24

Mięsień, jego budowa i funkcje 27
Ogólnie o mięśniach 27
Budowa mięśnia 28
Właściwości mięśnia 29
Skurcz mięśnia 30
Siła mięśnia 30
Wydajność pracy mięśnia 31
Skład mięśnia i jego kształt 31
Czynnościowy podział mięśni 32
Topograficzny podział mięśni 34

Mały atlas ćwiczeń i mięśni 35
Ćwiczenie mięśni karku 36
Z leżenia tyłem przechodzenie do mostka 36
Ćwiczenie mięśni obręczy barkowej I 37
Wyciskanie sztangi stojąc 37

Ćwiczenie mięśni obręczy barkowej II 39
Podciąganie sztangi wzdłuż tułowia 39
Ćwiczenie mięśni obręczy barkowej III 41
Wyciskanie sztangi zza głowy 41
Ćwiczenie mięśni ramion I 43
Wznosy obciążonych przedramion (podchwyt) 43
Ćwiczenie mięśni ramion II 44
Wznosy obciążonych przedramion (nachwyt) 44
Ćwiczenie mięśni klatki piersiowej 46
Przenoszenie ugiętych ramion 46
Ćwiczenie mięśni klatki piersiowej i obręczy barkowej . . . 48
Wyciskanie sztangi w leżeniu 48
Ćwiczenie mięśni grzbietu I 50
„Martwy ciąg" 50
Ćwiczenia mięśni grzbietu II 52
W opadzie podciąganie sztangi 52
Ćwiczenie mięśni brzucha I 53
Wznosy nóg w leżeniu na skośnej ławeczce 53
Ćwiczenie mięśni brzucha II 55
Wznosy tułowia w leżeniu na skośnej ławeczce 55
Ćwiczenie mięśni nóg I 57
Przysiad z obciążeniem 57
Ćwiczenie mięśni nóg II 59
Wspięcia na palce 59

Poszerzony zasób ćwiczeń 61
Ćwiczenia mięśni karku 61
Ulubione ćwiczenia mistrzów 64
Ćwiczenia mięśni barków 65
Ulubione ćwiczenia mistrzów 76
Ćwiczenia mięśni grzbietu i lędźwi 77
Ćwiczenia mięśni najszerszych grzbietu 82
Ćwiczenia ze sztangą 82
Ćwiczenia na wyciągu 82
Ćwiczenia na drążku lub linie 83
Ćwiczenia mięśnia dwugłowego ramienia (biceps) 84
Ulubione ćwiczenia mistrzów 89
Ćwiczenia mięśnia trójgłowego ramienia (triceps) . . . 92

Ulubione ćwiczenie mistrzów 98
Nie tylko biceps i triceps 99
Ulubione ćwiczenia mistrzów 100
Ćwiczenia mięśni przedramion 102
Ulubione ćwiczenie mistrzów 105
Ćwiczenia palców 106
Ulubione ćwiczenia mistrzów 108
Ćwiczenia mięśni klatki piersiowej 108
Ulubione ćwiczenia mistrzów 118
Ćwiczenia mięśni brzucha 118
Ulubione ćwiczenia mistrzów 122
Ćwiczenia mięśni pośladkowych 123
Ćwiczenia mięśni ud 125
Ulubione ćwiczenia mistrzów 130
Ćwiczenia przywodzicieli uda 131
Ćwiczenia mięśni podudzia 132
Ulubione ćwiczenia mistrzów 136

Szkoły i metody treningowe 139
System Weidera 139
Trzymiesięczny kurs wprowadzający 140
Dwumiesięczny kurs dla zaawansowanych 162
Metoda stacyjna 174
Trening obwodowy 174
Podstawowe środki treningowe w metodzie stacyjnej . . 175
Plan pojedynczego zajęcia treningowego 175
Metoda kulturystyczna 176
Metoda ciężkoatletyczna 176
Metoda ekscentryczna 177
Metoda izometryczna 177
Metoda uderzeniowa 178
Metoda ładowania 183
Metoda dodatkowych powtórzeń 184
Połączona metoda dźwigania ciężaru i napinania mięśni . . 184
Metoda treningu trzyfazowego 185
Szkoła sportowego przygotowania 186
Polski kierunek w kulturystyce 188

Uwagi do treningu kulturysty 190
Jak trenować 190
W terenie wzmacniamy dodatkowo układ krążenia 191
Wykorzystajmy wakacje 193
Wakacyjny plan sportowy 194
Usprawnienie mięśni 195
W trosce o ruchomość w stawie barkowym 196
Gibkość grzbietu i stawu biodrowego 197

Piękno – obok siły i sprawności 201
Rodowód daleki i bliski 201
Sylwetka i jej proporcje 207
Obwody poszczególnych części ciała w odniesieniu do obwodu bioder i uda 208
Obwody poszczególnych części ciała w odniesieniu do współczynnika waga/wzrost 209
Przeciętna pomiarów antropometrycznych uczniów „Szkoły Weidera" 212
Pozowanie – bojem etetycznym 213
Jakie powinno być pozowanie 217
Pozowanie jest sztuką 218
Wejście i zejście z podium 220
Natłuszczanie ciała 220
Edward Pokross o pozowaniu 221
Pozowanie pod okiem choreografów 221
Wyciąg z przepisów prezentacji sylwetki i pozowania . . . 222
Prezentacja sylwetki 222
Pokaz umięśnienia–pozowanie 223
Ocena konkurencji etetycznych 224

Jeszcze o sylwetce 225
Okrągłe plecy – podstawowy błąd sylwetki 225
Kilka ćwiczeń przeciwdziałających okrągłym plecom . . . 226
Jak cię widzą, tak cię piszą 229
Wcięcie w pasie – ostatni szlif sylwetki 230

Siła to także charakter 233

Rady Steve Reevesa 237
Zacznijmy od mięśni karku 240
Mięśnie piersiowe 240
Mięśnie najszersze grzbietu 241
Mięśnie brzucha 241
Mięśnie naramienne 242
Mięśnie ramion 242
Mięśnie przedramion 243
Mięśnie nóg 243
Mięśnie podudzia 244

Świecą przykładem 245
Wiesław Wnęk 245
Stanisław Lis 257
Henryk Szczepański 260
Paweł Przedlacki 263
Wiesław Szydłowski 266

Czołowi polscy kulturyści na przestrzeni 15 lat 269

Najlepsi kulturyści świata na przestrzeni lat 273
Arnold Schwarzenegger 273
Francesco Colombo – pierwszy amatorski mistrz świata . . 277
Plebiscyty na najlepszych 277
Zdobywcy tytułu „Mr Universe" IFBB 283
„Mr Olympia" (mistrzowie świata zawodowców) IFBB . . . 283
Najlepsi i ich wymiary 284

Siła to wyniki w sporcie 285
Ćwiczenia siłowe dla lekkoatletów 286
Biegi 286
Skoki 287
Rzuty 288
Ćwiczenia siłowe piłkarzy 288
Ćwiczenia siłowe dynamiczne 289
Ćwiczenia izometryczne 290
Ćwiczenia siłowe kolarzy 291
Ćwiczenia siłowe pływaków 292

Ćwiczenia nadgarstków 292
Ćwiczenia mięśni barków 292
Ćwiczenia mięśni piersiowych i ramion 293
Ćwiczenia mięśni grzbietu 293
Ćwiczenia mięśnia najszerszego grzbietu 293
Ćwiczenia mięśni nóg i okolicy bioder 294
Ćwiczenia siłowe koszykarzy 294
Ćwiczenia siłowe kajakarzy 295

Sport bez kontuzji 296
Ćwiczenie wzmacniające mięśnie brzucha 297
Ćwiczenia wzmacniające staw kolanowy 297
Ćwiczenia wzmacniające mięśnie ud 298
Ćwiczenia wzmacniające staw skokowy 299

Próby sił 300
Zmierz swe siły w dwuboju olimpijskim 300
Rwanie 300
Podrzut 301
I również w sześcioboju ciężarowym 301
Trójbój siłowy 301
Wyciskanie sztangi w leżeniu 302
Przysiad ze sztangą na barkach 303
„Martwy ciąg" 303
Wyniki I mistrzostw świata w bojach siłowych rozegranych w 1971 r. 304
Klasy w trójboju siłowym 304

Sprawdziany... sprawdziany 306
Egzaminy dla najsprawniejszych 307
Przenoszenie stóp nad krzesłem 307
Przejście z klęku do leżenia przodem 308
„Żywy most" 308
Skok na rękach 308
Rekordy kulturystów 309
Uginanie i wyprosty ramion w podporze leżąc przodem . . 309
Wyciskanie sztangi w leżeniu 309
Przysiad ze sztangą na barkach 310

Wznos sztangi „martwym ciągiem" 310
Uginanie i wyprosty ramion w podporze na poręczach . . 311
Uginanie i wyprosty ramion ze stania na rękach na poręczach . 311
Zginanie obciążonych przedramion w pozycji stojącej . . 311
Przysiady na jednej nodze 312
Podciąganie się na drążku na jednej ręce 312
Sztuka odpoczywania 312
Salka do ćwiczeń i sprzęt 314
Salka kulturystyczna w pokoju 314
Przyrządy 316
Wyciągi 317
Krótkie poręcze 318
Drążek do nawijania ciężaru 318
Sztanga ramowa ze specjalnymi uchwytami 319
Ściskacz metalowy 319
Ściskacze z gumami 320
Uwagi ogólne 321

28
2754185

Cena zł 28.-